

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



MASALA



WWW.PAKSOCIETY.COM

محلات کے شفیس کے کھانوں کی مزیداری کیب، پیس اور ٹوکوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب



SANITARY PADS



Floral
Decorations



Be confident everyday

mothercare

www.paksociety.com
RSPP PAKSOCIETY.COM

WEDDING COUPON
Create a Memorable Wedding Experience.



Join our Facebook page for more excitement.



Kausar

PK
Pakistan Standards

www.kausar.com



[Facebook.com/kausar.CheesingOil](https://www.facebook.com/kausar.CheesingOil)



info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to
Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.





The taste that suits your style®



Make every meal
Oh-so-Delicio!



Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
• Specialty Sauces • Pasta Sauce

Chalkey Rahem, Aegey Barhtay Rehain

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the essential Vitamin B6 and Niacin that promises a daily dose of health. It contains 8% of the daily value of Calcium, Vitamin B6 and Niacin. It gives you energy and your family a healthy spring to it's year. See you at 67, 011.



Be Ready for Best Barbecue & Steaks!

4 GO MOD FOOD



در درخت میں

الطبقة 30



Ponstan®



Work together for a healthier world

Pfizer Pakistan Limited
12 - Quaid-e-Azam Road - West Wing
P.O. Box 5107, Karachi - 74000
Tel: 9221 322001-24-5



TOPS

Tops Food & Beverages

Since 1969

(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)

Flavours for all seasons

Estd.

1860

MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company

BiGG LYCHEE

NEW BiGG ADDITION
TO THE BiGG FAMILY



/MurrreeBrewery | www.murreebrewery.com



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Islamabad, Pakistan.

1970 Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

f /Phool.pk

SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

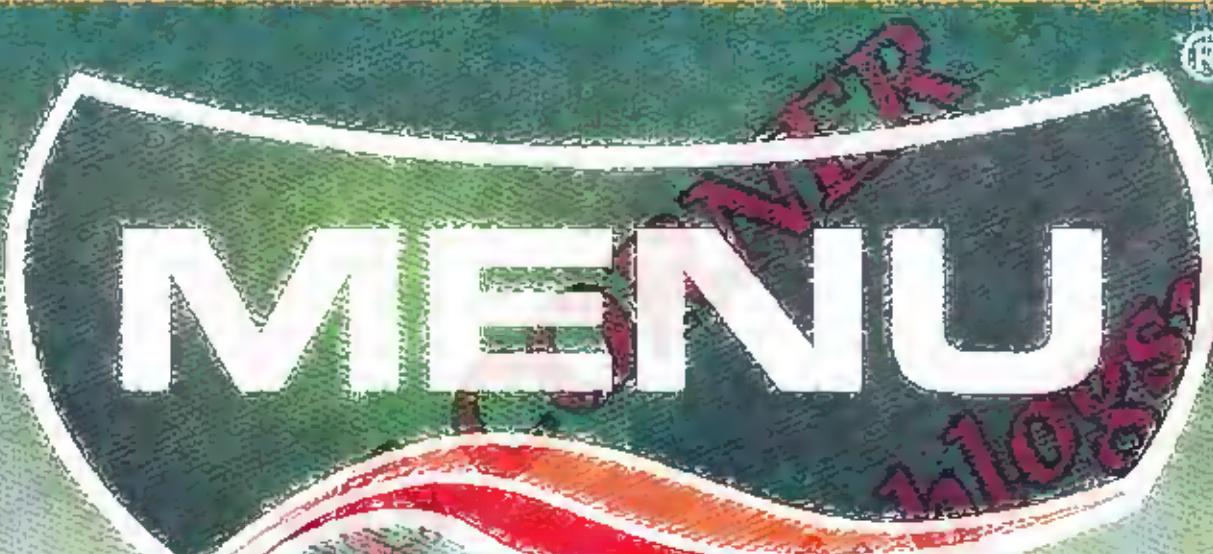
FOR RECIPES

Type <Phool>

send SMS 08227

Rs. 250 OFF

ON EACH FAMILY PACK OF
GOLA KABAB



Limited Time Offer

Rush Now!

Ready to Eat



Available at all Major Retail Stores
& Menu Maintained Outlets



پاکستانی میں 1-in-2 رہیں



MASALA

TV FOOD MAG

Content



Volume 6 - Issue 64 November 2014

35

► Masala Magazine

41

► Chashki Pakora Ki

49

► Tarka

55

► Chat A Home

61

► Live Masala

67

► Lively Weekends

15

16

21

23

29

► Masala

► Masala Article

► Masala Special

► Live Masala



For Healthy Life!

*The Premium Cheese
of Pakistan*

cheese

Cheddar
Cheese

Danish
Mozzarella

Pizza
Cheese

Burger
Cheese

Slice
Cheese

Fetta
Cheese

Chilli
Cheese

Extra Light
Cheese
(Low Fat)

info@adams.pk

Office: Ouled-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. | phone: 04235117104-06

Editorial

محترم فارمین
السلام و علیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیا بیٹس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیا بیٹس کے مرض کی برہنی ہوئی
شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں علامات علاج و پرہیز اور
اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحده کے عالمی ادارہ صحت کی سروے رپورٹ
کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیا بیٹس کے مرض میں متلاشیں۔ بد قسمی سے
پاکستان وہ ملک ہے جو اس مرض میں متلاش افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتوں تیس بھر پر ہے، جہاں تقریباً
11 لاکھ افراد نہ کوہ مرض کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیشگوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیا بیٹس
کے مريضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہو گا جس کے بعد یہ تعداد 14 لاکھ
ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیا بیٹس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق
ذیا بیٹس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014ء میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق
ملک میں ذیا بیٹس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہو گئی ہے جس میں 35,615 مرد
جب کہ 52,397 خواتین ہیں اتنا ہی نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیا بیٹس کی شرح تشویشناک حد تک
تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

ذیا بیٹس کا مرغی پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلند
فشار خون، امراض قلب، جگر کی بیماریاں اور نایاپین بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ
مرض دنیا بھر میں الہ سے پی، گروں کی خرابی اور بارٹ ایک کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار
پیشتاب آتا پیاس لگنا تھکا کوٹ، کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین
ذیا بیٹس کے تیزی سے پھیلاو کی بڑی وجہہ مناسب طرز زندگی خوارک میں بے اعتمادی اور بلند فشار
خون کو فراہدیت ہوئے مشورہ دیتے ہیں کہ ذیا بیٹس کے مريض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے
لئے مناسب خوارک، بچلوں اور بڑی کثیر سے استعمال، باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ
پرہیز اور زیادہ پر قابو اور صحت مندرجہ زندگی احتیاک کریں۔ ماہرین کے مطابق نشاستے دار اشیاء کے علاوہ
گوشت میں جتنے والی چکنائیوں، مکھن بھاپتی، گھنی اور مارجین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ
اشیاء کو یہ شرول کی سطح پر خاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب بھی ہے کہ مغزیات یہی سے موگ بھلی
زیتون کا حلل، کینوا کا حلل اور چکنی یا رونگنی بھلی کھائے جائیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے کا مقولہ ذیا بیٹس کے مريضوں پر صادق آتا ہے۔ اس مرض میں دو اور سے
زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے لہذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل و صحت مندرجہ زندگی
گزاریں۔

شہناز رمزی



جیف ایڈیشنری۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیشنری۔ شہناز رمزی، جائیٹ ایڈیشنری۔ شناز یا نوار

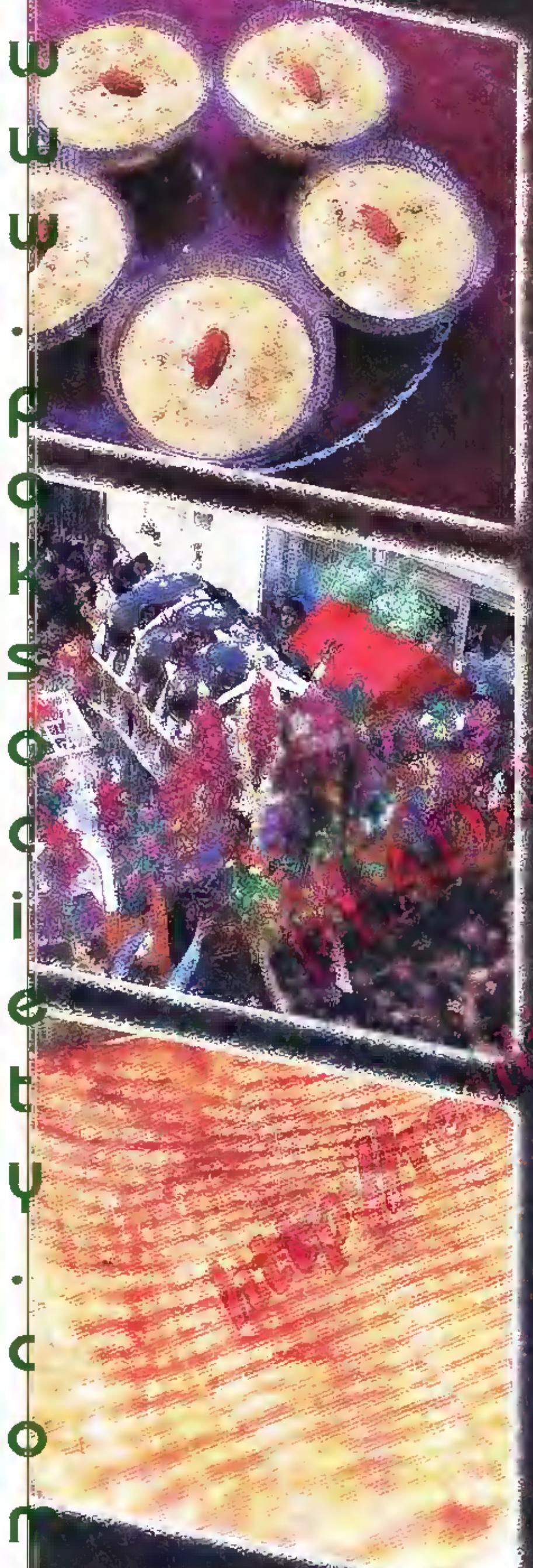
ایڈیشنری اسٹاٹسٹ۔ نصر خان، اسٹاٹسٹ ایڈیشنری۔ معاذ احمد

سیکڑو پرہیز اسٹاٹسٹ۔ سید نبیل احمد، ذیر اسٹرے، یوسف رضوی، عکاشی۔ حارث عتمانی، احسن قریشی، ایڈیٹر تاریخی۔ منور حسین، بھٹی

ڈاٹری چور۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پر ٹرک۔ یونی پرنٹ

ہم سیٹ ورک لیئے۔ 10/11، جسٹی اسٹریٹ، ڈاک اکٹی ایل پیڈری، ڈکنچ۔ 74000 پاکستان۔ یونیٹ این: 111-111-486-486 (کارپی)۔ ٹکس: 92-21-32628640

ہمیں معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv





FRIDAYS 8 PM

WRITER: KHAIL UR REHMAN BANAR | DIRECTOR: EHTESHAMUDDIN | CREATIVE HEAD: MOMINA DURAIQ

PRODUCER: MOMINA DURAIQ, SAMINA HUMAYUN SAIED, JARIO SHAH

CAST: MAHRA KHAN, AUNAN MANK, SAMINA MUMTAZ, FARHAN ALI AGHA, SANIYA SHAMSHAD & BEHAN SHEIKH



www.humtv.tv



[/humtvpakistan](https://www.facebook.com/humtvpakistan)



[@humnetwork](https://twitter.com/humnetwork)

پاکستان میں چائینز کا اول کا لطف

چینی سیاست کی ایک ایسا ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

چینی سیاست کی ایک ایجاد کیا جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ اس کا ایسا نتیجہ ہو جائے کہ

MISSION SADDIQ

WATCH SALMAN KHAN AS A
HAIR STYLE WALA
EVERY SUNDAY AT 9:10 P.M.

HUM
NET WORK





مسالا کی آنٹھوں سا ٹھہر دو جشن

MASALA 21 SPECIAL

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی گیارہوں کا گڑھا پیسٹ



1 full Tbsp. ≈ 3 medium size tomatoes
(36g tomato paste) ≈ (200g tomatoes)





Chicken Chow Mein

Ingredients:

Chicken fillet (cut finely)	4
Noodles (boiled)	2 cups
Cabbage (finely cut)	1
Capsicums, Carrots (finely cut)	2 each
Red chillies (fresh, finely cut)	8
Spring onion (green parts only, finely cut)	1/2 cup
Bean sprouts (finely cut)	1 cup
Soya sauce, White vinegar	3 tbsp each
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Sugar, Garlic/ginger paste	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 pockets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

مرغی کا چاؤ میں

اجزاء:

مرغی کے قلے (باریک کئے ہوئے)	4 عدد
نوڈز (انپنے ہوئے)	2 بیانی
بندگو بھی (باریک کئی ہوئی)	ایک عدد
شلہ مرچیں: گاجر (باریک کئی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کئے ہوئے)	8 عدد
ہری بیاز کے ہرے پتے	
(باریک کئے ہوئے)	
میں اپراؤٹس (باریک کئے ہوئے)	ایک بیانی
سویاس سفید مرک	3 3 کھانے کے چھپے

ترکیب:

مرغی کے مکروں پر سویاس سرک، چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر 10 مٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے ہنس اورک اور بیاز ٹال کر پیاز ٹالنی گاہی کر لیں۔ اس میں مرغی، بندگی، شلہ مرچ اور گاجر ملا کر چند مٹ تک پکا کیں۔ اس میں ہری بیاز اور میں اپراؤٹس کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند مٹ تک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں ہری بیاز اور میں اپراؤٹس شامل کر کے پیش کریں۔

★ چکن کیوب میں میدے بنانے کے لئے 2 1/2 بیانی میدے میں 10 پکت چکن کیوب شامل کریں اور باخون سے مسل کر کیا جان کریں۔ اس آسی سے کوہا کفرنج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Egg Fried Rice

Ingredients:

Bosmati Rice (soaked)	1 kg
Spring onions (finely cut)	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Eggs	6
Orange food colour	1 pinch
Sugar	1 tsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
	1/2 cup

Method:

- Par-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soya souce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesome oil and spring onions; mix. Dish out; serve.
- To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

انڈے والے فرا سید رائس

اجرام:

باستی چاول (بھیکے ہوئے)	ایک کلو
ہری پیاز (باریک کی ہوئی)	ایک پیالی
شلہ مرچیں (باریک کی ہوئی)	ایک پیالی
گار (باریک کی ہوئی)	2 عدد
اسن (باریک کی ہوئے)	6 عدد
انڈے (پھیٹے ہوئے)	6 عدد
زردے کارنگ	ایک چکنی

تربیک:

دو کنی ابلے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلایا دیں۔ انڈوں میں زردے کارنگ اور نمک ملا دیں۔ پیچی میں تیل گرم کر کے اسن شہری کریں اس میں انڈوں کو چھپے چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں گار، شلہ مرچ، سویاسس، سرکر، چینی اور چکن کیوب ملا ہو اسیدہ شامل کر کے بھوئیں۔ اس میں چاول ڈالیں اور اپنی طرح سے ملائیں اپھر ہری پیاز اور ٹل کا تیل ملا کر دش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا اسیدہ ماننے کے لئے 2 1/2 پیالی میڈے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور انہوں سے مسل کر سمجھاں کر لیں۔ اس آبزے کو بنا کر فرچ میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔





Handi

Sweet and Sour Prawns

Prawn ingredients:

Prawns	½ kg.
Eggs (beaten)	2
★ Chicken cube flour	1 tbsp.
Cornflour	3 tbsp
White pepper powder, Sugar	1 tsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Tomato sauce	½ cup
Garlic	6 cloves
Jaggery	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Vegetable ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar	1 tsp each
Sugar, White pepper powder	1 tsp each
Oil	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1 tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove an absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok; add all vegetable ingredients; add prawns and sauce; dish out.

سوٹ اینڈ سار جھینکی

جھینکوں کے اجزاء:

کارن فلور سفیدرک	2 کھانے کے چھپے	چینگی
اناس کا جوں سویا ساس	2 کھانے کے چھپے	انڈے (پیٹنے ہوئے)
ٹنک	حسب ذائقہ	☆ چکن کیوب ملاہومیدہ ایک کھانے کا چچہ
تیل	2 کھانے کے چھپے	کارن فلور
بزریوں کے اجزاء		پیسی ہوئی سفید مرچ، چینی ایک ایک چائے کا چچہ
پھول گوہی کے پھول	ایک بیالی	کٹی ہوئی کالی مرچ
شلدر مرچیں پیاز (جوکور کی ہوئی)	3 عدد	ایک چائے کا چچہ
اناس کے نکڑے	6 عدد	ٹنک
سویا ساس سفیدرک	ایک ایک چائے کا چچہ	تیل
چینی پیسی ہوئی سفید مرچ	ایک ایک چائے کا چچہ	سماں کے اجزاء
تیل	ایک کھانے کا چچہ	ٹیماں ساس
ٹنک	حسب ذائقہ	لہس
		گز
پیسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چچہ	ٹرکیب:

جھینکوں پر اندھے اور ایک چچہ کارن فلور کے علاوہ اس کے یا تی اجزاء ملائیں۔ اندھوں میں ایک چائے کا چچہ کارن فلور ملا کر پھینٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں جھینکوں کو اندھے میں پھینٹیں اور کڑا ہی میں شہری تیل کر جاذب کا غند پر نکال لیں۔ ساس بیان میں ساس کے اجزاء ملائیں اور گاڑھاونے تک پاک کر چولہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور بزریوں کے اجزاء ملائیں پھر جھینگی اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملاہومیدہ مٹانے کے لئے 2 ½ بیالی میدے میں 10 ٹیکٹ چکن کیوب شال کریں اور ہاتھوں سے مسل کر کچان کر لیں۔ اس آمیز سے کوئی کفرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.



Chicken Do Pyaza

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Yogurt	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Garlic	6 cloves
Onions (finely cut)	8
Dried, round red chillies	8
Dried mango	5
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mongo; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

مرغی کادو پیازہ

اچھا اے:

مرغی کے ٹکوے	1 1/2 کلو
دہی	ایک پیالی
پیشی ہوئی بلدی	ایک چاۓ کا چچہ
ٹابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چچہ
ہنس (ٹابت)	ہنس (ٹابت)
پیاز (باریکی ہوئی)	8 عدد
شوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
شوکھی ہوئی ٹابت کھنائی	5 عدد

ترکیب:

کڑاہی میں ٹیل گرم کریں اور پیاز بادی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں مرغی ملہی اور نیک ملاکر مرغی کا اپناپانی خلک ہونے تک ہوئیں، پھر تلی ہوئی پیاز دہی لال مرچیں، ہنس ڈھیا، سونف، اورک گرم مصالحہ اور کھنائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خلک ہو جائے تو ٹابت سا ٹھوئیں اور ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مریدار دو پیازہ ہر اونچیا چھڑک کر پیش کریں۔



BBQ Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Gorlic/ginger paste	1 tbsp
Tandoori masola	1. tbsp
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Raw popoya poste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced).	for garnishing.

Method:

- Marinate mince with oil ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

باربی کیو قیمه
Barbeque Mince

گلے کا قیمه (مشین کاپا)	1/2 kg
دہی (پیستی ہوئی)	1/2 cup
پاہو اس اندرک	1 tbsp
تندوری مصالحہ	1. tbsp
لیموں	3 عدد
ہری مریس (چوب کی ہوئی)	4 عدد
بختا اور پاس خیدزیرہ	لیموں پیاز (لپھے)
ایک چائے کا چچہ	3 کھانے کے چچے
پاہو اگر مصالحہ	تل
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
پاہو کھانے کا چچہ	ایک کھانے کا چچہ
پاہو کا پینٹا	پاہو کھانے کا چچہ
ہرادھنیا (چوب کیا ہوا)	ہرادھنیا (چوب کیا ہوا)
بختا اور پاس خیدزیرہ	ایک چائے کا چچہ

ترکیب:

تیسے میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چچے میں ملا کر ایک گھنے کے لئے رکھ دیں تو یہ 2 کگم کریں۔ اس کو چکنا کریں اور قیسہ پھیلا کر پکنے دیں۔ جب قیسہ کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باتی تیل چھر کیں اور بھون لیں۔ اسے بیز نگہ پہنچ میں پھیلا کر؛ ایس اسے پیاز اور دھنے اور لیموں سے جا کر پیش کریں۔

COROLI[®]
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes
from great ingredients.
Coroli Corn Oil is the perfect way
to start a great meal.

Contains Zero Cholesterol. Only Vitamin A & D are added.



Special Haleem

Ingredients:

Beef (boneless)	700 grams
Yogurt	250 grams
Rice	50 grams
Yellow, pink and white lentil	50 grams each
Whole-wheat flour, gram lentils	50 grams each
Barley (soaked and boiled)	25 grams
Gulzar Special Haleem Masala	3 tbsp
Onions (finely cut)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Water	8 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint,	for accompaniment

Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1 cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove qorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1 cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and qorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

★ Gulzar Special Haleem Masala:

50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

پیاز (باریک تی ہوئی)	2 عدد	گام 700 گرام
پیاز ہواہسن اور ک	2 کھانے کے تیچے	دی 250 گرام
ثابت ہری مرچیں	10 عدد	چاول 50 گرام
پانی	8 پیالی	مونگ سوئش کی دال 50'50 گرام
ٹنک	حسب ذائقہ	گیوہن چنے کی دال 50'50 گرام
خیس	1 ایک پیالی	جو بھگل اور ایک ہوئی
پیاز (تی ہوئی)	3 کھانے کے تیچے	★ گلزار ایک ٹیسٹ ٹیسٹ مصالحہ 25 گرام
چاٹ مصالحہ یہ یوں		ہری مرچیں ہر ادھیا پو بیٹہ ہمراو پیش کرنے کے لئے

دالیں، گیوہن اور چاول ایک رات قبل ملیخہ و ملیخہ بھگو کر عین خودہ ملیخہ آبال ہیں۔ دیگری میں تل گرم کر کے پیاز بادا دی کریں، اس میں گوشت اور ہاسن اور ک ڈال کر بھوئیں، پھر دھنی، ٹیسٹ مصالحہ ہری مرچیں دیں ایک پیالی پانی اور تک ملائیں، گوشت لگانے اور تل اور تل اور تل تک پکا کر چوپاہندہ کروں۔ ایک ملیخہ دیجیں میں واٹس چاول اور ایک ملیخی پانی ملا کر ایک گھٹے تک پکائیں۔ بلینڈر میں دالوں کا آمیزہ اور قورمہ سمجھان کر کے ایک ہری دلچسپی میں ڈال دیں۔ اس میں پانی شام کریں اور بلکل آٹھ پر چھوڑ جلاتے ہوئے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار ٹیسٹ پیاز اور چاٹ مصالحے کے لئے ہرے دھنے، ہری مرچیں اور یہ یوں کے ہمراو پیش کریں۔

★ 50'50 گرام راجستھانی مرچ شوکھی گول لال مرچیں، 4 کھانے کے تیچے صنیدہ زیرہ ثابت دھنیا 2 کھانے کے تیچے ہری لاچی کے داٹے کالاز یہ اور ہلدی، 5'5 لوٹیں، دارچینی ایک پانے کا چچو بھسی ہوئی جا نقل جادو تری کو فرائیگ میں بھون کر پیشیں اور ایک چائے کا چیپ نازری ملادیں۔





Potato stuffed Chillies

Ingredients:

Large green chillies	250 grams
Patataes (boiled)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour	1 cup
Tamarind pulp	1/2 cup
Salt	to taste for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

آلو پھری ہر چیز
121

بڑی والی ہر چیز 250 گرام
آلو (آبلے ہوئے) 3 عدد
پی کھوئی الال مرچ ایک کھانے کا چبچہ
چاٹ مصالحہ ایک کھانے کا چبچہ
پیاہی اسٹریزیرہ ایک چانے کا چبچہ

Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wak, coat chillies with gram flour paste and fry golden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

آلوں کا پھرہتہ بنانا کراس میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ ایک کا گوڑا زیرہ اور نکٹ ملائیں۔ مرچوں
کے درمیان چھپری کی مدد سے ثان لگا کر جن کا کال دیں۔ آلوں کا آمیزہ مرچوں میں بھر لیں۔
میں میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کراہی میں نیل گرم کریں۔ مرچوں کو شکن میں شکن اور کڑاہی میں
شامل کر کے خیری رنگ آنے تک تل کر کاکل لیں۔ مزید ارم چیز میں مٹاٹو کچپ کے ہمراہ پیش
کریں۔



Donut Sandwich

Dough Ingredients:

Refined flour	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp.
Sugar	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Salt	to taste
Butter	½ cup

Sauce ingredients:

Moyonnaise	½ cup
Mustard paste, black pepper (crushed)	1 tsp each
Salt	to taste

Ingredients for filling:

Chicken (boneless)	300 grams
Tomatoes, cucumbers (sliced)	3 each
Garlic poste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Barbecue masolo	2 tbsp
Solt	to taste
Oil	for frying
Cucumber	for garnishing

Method

- Knead dough ingredients with lukewarm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven of 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in a bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

دُونٹ سانچے دوچ	ڈونٹ کے اجراد:
سیدہ	سیدہ ½ کھانے کے پچھے
شیر	چینی 1 ½ کھانے کے پچھے
چینی	ایک چائے کا چچہ
بلنگ پاؤلر	2 چائے کے پچھے
ٹنک	حسب ذائقہ
مکھن	دیا پیالی
ساس سکٹ اجراد:	ساس سکٹ اجراد:
مایونیز	مایونیز ½ پیالی
سرڈیٹ سٹھی ہوئی	کالی مرچ ایک ایک چائے کا چچہ
ٹنک	حسب ذائقہ
ترکیب:	ترکیب:

آٹے کے اجراد نیم گرم پانی سے گورنیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو چدمٹ مزید گورنیں پھر بڑا چیز ابا کر لے کا سابلیں۔ درمیان میں سائچے کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ اسے اون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجراد ملائیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکن کریں اور مرغی کی بوٹیاں دونوں جانب سے تل لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجراد ملائیں۔ ڈونٹ کو گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ نیچلے حصے پر ساس کی تہہ لگائیں اس پر ملائی مرغی کھیرے سلااد پتے اور پھر ڈونٹ کا درمیان حصہ کو کھیرے سے بجاویں۔



Dango

Meat ball ingredients:

Chicken mince	250 grams
Egg	1
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	5 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Ribbed gourd (thick pieces)	as required

Sauce ingredients:

Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt	to taste
Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut)	for garnishing

Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meat ball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

ملٹے کے لئے	تین	250 گرام
ترنی (ہونے لگوئے)	ایک عدد	ایڈا
حسب ضرورت	ایک عدد	پیاز (چوب کی ہوئی)
سماں کے اجزاء:	ایک عدد	لہسن (چوب کے ہوئے)
سویا سس سفیدرک	ایک چالے کاچھ	کنی ہونی کا لیمرچ
براؤن چینی نمک	حسب پسند	چائی نمک
سلا دلچسپی یا ہونہ ہری پیاز	1/2 چالے کاچھ	نمک
(باریکی ہوئی)	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
جانے کے لئے		

ڈانگو

کوئٹہ کی دلچسپی

مرغی کا تیر

ایڈا

ایک عدد

لہسن (چوب کی ہوئی)

کنی ہونی کا لیمرچ

چائی نمک

نمک

حسب ذائقہ



Texas Platter

Ingredients:

Maize flour, refined flour (sieved) 1 cup each
 Carrots, potatoes 2 each
 Peas, french beans, mushrooms $\frac{1}{2}$ cup each
 Butter 2 tbsp

Mince beef ingredients:

Chicken mince	200 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed), white pepper powder	1/2 tsp each
Salt	to taste
Green chillies (chopped), oil	3 tbsp each
<i>Mashed potatoes ingredients:</i>	

Mashed potatoes ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	2
Cream	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp

Sauce ingredients:

Mayonnaise, butter	4 tbsp each
Chilli garlic sauce	3 tbsp
Black pepper (crushed), mustard paste	½ tsp each
Salt	to taste

Method

- Mix and knead maize flour and refined flour with salt and luke warm water; make small balls and roll out into small chappatis.
- Heat oil in a wok and fry onions and garlic; add mince and remaining ingredients, fry, then remove from flame.
- Steam vegetables for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a frying pan. Cut vegetables into thick pieces; sauté and remove.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add potatoes, pepper and salt; fry till cooked; add cream; remove from flame.
- Place chappatis on one side of the sizzling platter; on the other side place mince, vegetables, mashed potatoes and pour sauce on top ; serve

بیکار پیغمبر

مکنی کا آٹا میدہ (چھنا ہوا) ایک ایک پیالی
گاج آنے والے 22

مزرعه کوهی فرنجی بیز
کل ۱۰۰٪

لہن کھانے کے پچھے

بیٹے مسکا جائے
مرغی کا تیز 200 گرام

اکیل کھانے کا پچھہ	اکن (چوپ کیا ہوا)
اکن مدد	ساز (چوپ کی ہوئی)

گلی ہولی کالی مرچ

بی ہوئی سفید مرچ
۱/۲ چائے کاچیچی
حمسہ اونچے

ہری مرچیں (چوپ کی)

میدے میں مکنی کا آنا اور نمک ملا کر شم گرم پانی سے ٹونڈھیں۔ اس کے چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی چپاتیاں تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ٹھنڈا اور پیاز ٹھوٹیں اس میں قیسہ اور باقی اجزاء اپلا ٹھیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ بیڑیوں کو اسیہر میں 15 منٹ پکا کر نکالیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں، بیڑیوں کو موٹا موٹا کاٹیں اور ہلاکا سائل کر نکالیں۔ بلنڈر میں سس کے اجزاء بیکھان کر لیں۔ کڑا ہی میں مکھن گرم کریں اس میں آلا کالی مرچ اور نمک ملا کر جھوٹتے ہوئے پکا کیں، پھر کریم ملا کر آٹار لیں۔ سیز لنگ پلٹر پر ایک جانب چپاتیاں دوسری جانب قیسہ سترے ماریں اور آلو کھکھل کر پٹھر کر کر پٹھر کر کر تکڑے۔

A Legendary
Product
from Spain



La Espanola
Extra Virgin
Olive Oil
Now in Pakistan



Malai Kebab

Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Fresh coriander (ground)	2 tbsp
Mint (ground)	1 tbsp
Cream	1/2 cup
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

ملائی کباب

اجزاء:

پپ میٹھی کا آٹا	250 گرام
قیر (بختابوا)	2 پیال
اغرہ (چینتابوا)	ایک عدد
انڈے (1 بیلے اور چورہ	کے ہوئے)
ہرادھیا	4 عدد
بری مرچیں (چوب کی ہوئی)	2 عدد
پھانو اگر مصالحہ	1/2 چائے کا چھپ

ترکیب:

ساس بین میں کھن گرم کر کے میدہ بخونیں اس میں چچو چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے ڈوڈھ شابل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور نکل مانکر گاڑھا ہوئے تک پاک کر چو جائیں کر دیں۔ اس میں قیر ابلے ہوئے انہے ہری مرچیں ہرادھیا اور گرم مصالحہ ملائیں۔ آئے کو دھنیوں میں اٹسیم کر کے ان کی روپیاں بیل لیں۔ ایک روپی کوپائی ڈش کی تہہ میں بچائیں اس پر آمیزدہ ایس اور دوسری روپی رکھ کر دادیں۔ روپی کے اوپر روش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم ادوان میں 200 °C پر سہری رنگ آئے تک پاک ریال لیں۔



*Masala
Kitchen*

Chinese Tikka Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Egg white	1
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Capsicum, spring onion	for decoration

Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

چینیز ٹکہ کباب

اجزاء:

انڈے کی سفیدی	ایک عدد	مرغی کی بوٹاں (بیفہ ڈی)	1/2 کلو
سیدہ	2 کھانے کے تجھے	شسلہ مرچ (چکور کی ہوئی)	2 عدد
کارن ٹلور	4 کھانے کے تجھے	پیاز (چکور کی ہوئی)	2 عدد
لیٹھی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چچہ	لیموں کارس	ایک کھانے کا چچہ
پیاہیں اور ک	ایک چائے کا چچہ	لٹھی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
ٹنک	ایک چائے کا چچہ	سفید مرک	2 کھانے کے تجھے
تیل	1/4 یا 1/3 چائی	سویاس	ایک کھانے کا چچہ
شسلہ مرچ، ہری پیاز	جانے کے لئے	چل گارلک ساس	2 کھانے کے تجھے

ترکیب:

مرغی کی بوٹاں پر لیموں کارس لال مرچ، سرکر، سویاس، چل گارلک ساس، انڈے نے میدہ کارن، فلور کالی مرچ، ٹنک اور کمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس میں شسلہ مرچ اور پیاز ملا کیں اور چند منٹ کے بعد مرغی کی بوٹاں، شسلہ مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی یخنوں پر لگائیں۔ فرائنگ ہیں میں تیل گرم کریں اور یخنوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے ملیں۔ سرکنگ ڈش میں ہری پیاز اور شسلہ مرچ جو گئیں اس پر یخنیں رکھ کر پیش کریں۔



Masala
KITCHEN

Darbari Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	1 cup
Koshmiri red chillies (ground)	6
Whole dried milk	1/2 cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Sesame seeds	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Cashew nuts (powdered)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomato purée	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Cucumber	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Koshmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

درباری گوشت

اجزاء:

کبرے کا گوشت	1/2 کلو
پیاز (باریک کی ہوئی)	ایک پیالی
کشمیری لال مرچیں (پیس ہوئی)	6 عدد
کھوپیا	1/2 پیالی
پہاڑواگر مصالح	ایک چائے کا چچہ
دہن (چینی ہوئی)	ایک پیالی
سفید گل	ایک کھانے کا چچہ
پن بولی خشاش	ایک کھانے کا چچہ
کاجو (پے ہوئے)	8 عدد
ہری مرچیں (باریک کی ہوئی)	4 عدد
ہرادھنیا (چوپ کے ہوئے)	2 کھانے کے چچے
پہاڑواہن اور ک	ایک کھانے کا چچہ
ٹھانڈو یوری	2 کھانے کے چچے
پانی	ایک پیالی
تمک	ایک چائے کا چچہ
گھی	ایک پیالی
کھیرا	چانے کے لئے

تربیک:

دیکھی میں گھی گرم کر کے پیاز کشمیری کریں اس میں کشمیری لال مرچیں، اسن اور کٹھانو یوری اور
تمک ڈال کر بھوپیں۔ اس میں گرم مصالح، ٹھنڈا کھوپیا اور خشاش پانی اور گوشت ڈال کر گوشت
گھنے تک پکائیں۔ اس میں کھوپیا اور دہنی ملکر بھوپیں اور دم پر کھوپیں۔ اس میں ہرادھنیا اور ہری
مرچیں ملا گئیں اسے دش میں نکالیں اور کھیرے سے سجائیں۔



Fiery Chilli Chicken with Creamy Sauce

Ingredients:

Chicken pieces (4 pieces)	1 kg
Lemon juice, Ginger/garlic poste	2 tbsp each
Curry leaves	10
Dried round, red chillies	10
Rice (uncooked), fresh coriander (chopped)	2 tbsp each
Yogurt (drained), Refined flour	1/2 cup each
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Tomatoes, spring onions (finely cut)	for garnishing
Boiled vegetables, French fries	as accompaniment

Sauce ingredients:

Ginger/garlic poste	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Fresh cream	1/2 cup
Dried fenugreek leaves, sugar	1 tsp each
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Tomato (blended), Tomato ketchup	4 tbsp each
Salt	1/2 tsp
Oil, Clarified butter	2 tbsp each

Method:

- Makes cuts on chicken pieces and set them aside.
- Blend red chillies, curry leaves, ginger/garlic and rice in a blender; add lemon juice, yogurt and salt.
- Marinate chicken with prepared masalo; set aside for 4 hours.
- Cook chicken, refined flour, and oil in a pot for 15 minutes.
- Add water; cook till chicken is tender. Remove from flame.
- Heat oil and clarified butter in a saucepan; add all souce ingredients except sugar and fenugreek; fry.
- Add chicken, fenugreek and sugar; keep on dum.
- Garnish with spring onions and tomatoes; serve with vegetables and fries.

چلی چکن و دکر نیکی ساس

اجزاء:

مرغی کی چکن (4 ٹکوے)	ایک کلو
لیموں کا رس نیچا ہوا ہس اور ک	2' کھانے کے چھے
کریمی پیچے سوکھی گول لال مریخیں 10-10 عدد	کھانے کے چھے
چکچے چاول اور ادھنیا (چوب کیا ہوا) 2' کھانے کے چھے	دہی (پانی نکلی ہوئی) مسیدہ پانی 1/2 چاولی
نیک	ایک چائے کا چچہ
تیل	1/4 چاولی
ٹماڑی ہری پیاز (باریک کی ہوئی)	2' جانے کے 2
انٹی ہوتی بڑیاں فریخ فراز	ہمراہ پیش کرنے کے 2
ساس کے اجزاء:	

پیاہ ہو اہس اور ک	ایک چائے کا چچہ
چپاہو اگر مصالحہ بھی ہوئی لال مریخ 1/2 چائے کا چچہ	تازہ کریم
قصوری میخی، چینی	ایک چائے کا چچہ
ہر ادھنیا (چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا چچہ
چکچے ہوئے ٹماڑیاں کوچب 4' کھانے کے چھے	نیک
تیل، گنجی	1/2 چائے کا چچہ
2' کھانے کے چھے	ترکیب:

مرغی کے ٹکوں پر نیخان لگا کر علیحدہ رکھو دیں۔ بیسٹر میں لال مریخیں کریمی پیچے ایس اور ک

چاول سیجان کر لیں۔ اس میں لیموں کا رس و دہی اور نیک ملا کر مرغی پر لگائیں اور 4 ٹکنوں کے لئے رکھو دیں۔ دیکھی میں مرغی مسیدہ اور تیل ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں پھر پانی والیں اور مرغی گھنے تک پکائیں اور پھر پیچے سے نازاریں۔ ساس پیش میں تیل اور گنجی گرم کریں اس میں میخی اور چینی کے معاوہ ساس کے باقی اجزاء ملا کر بھون لیں پھر چینی، قصوری میخی اور مرغی ڈال کر کدم پر رکھ دیں۔ مرغی کو ہری پیاز اور ٹماڑے سے حاصل اسے فریخ فراز اور سرخ ہون کے وادی پیش کر



Fish Karahi

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	1/2 kg
Lemon juice	1/4 cup
Onion (finely cut)	1 cup
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Coriander seeds (roasted and ground)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Carom seeds (powdered)	1/2 tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (cut thickly)	4
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

چھل کے قلے (چھوٹے نکوئے)	1/4 کلو
لیموں کا رس	1/4 پیال
پیاز (باریک کئی ہوئی)	ایک پیال
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چچہ
ٹلڑا (باریک کئی ہوئے)	4 عدد
اورک (باریک کئی ہوئی)	2 کھانے کے چچے
ہی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چچے
پاہاں اس اورک	ایک چائے کا چچہ
بھننا اور پاہا وہ خیا	ایک چائے کا چچہ
پسی ہوئی اجوائی	ایک چائے کا چچہ
ہری مرچیں (چوب کی ہوئی)	ہر ادھیا (چوب کیا ہوا)
تصوری میٹھی	2 کھانے کے چچے
ہری مرچیں (موٹی کئی ہوئی)	4 عدد
پانی	1/2 پیالی
نیک	1/2 پیالی
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

چھل پر لیموں کا رس اور زیرہ لگا کر ایک گھٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تل گرم کر کے پیاز سنبھری کریں۔ اس میں لہس اورک (ٹلڑا وہ خیا) اور لال مرچ اجوائی، گرم مصالحہ دونوں ہری مرچیں، چھل اور پانی ڈال کر چند مٹ پکا کیں پھر قدم پر رکھ دیں۔ اس میں میٹھی، ہر ادھیا اورک اور نیک ڈال کر دوسری میں نکال لیں۔





Vegetable Kebab

Ingredients:

Carrot	1	ثابت سفید زیرہ	2 چائے کا چبچہ	2 گرام
Kidney beans	100 grams	پیسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چبچہ	100 گرام
Cauliflower	1	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چبچہ	پھول گوہمی
Potatoes (boiled)	200 grams	نک	2 چائے کا چبچہ	آلو (ابے ہوئے) 200 گرام
Green chillies (chopped)	2	تیل	½ پیالی	ہری مرچیں (چوبی
Ginger (grated)	2 tbsp	مرغی کی بھنی		کی ہوئی) 2 عدد
Hot spices powder	1 tbsp	ہوئی بوٹیاں	سچانے کے 2	اورک (کدوکش) 2 کھانے کے چبچے
Cumin seeds	2 tsp			پس اہوا گرم مصالحہ
Cardamoms (powdered)	½ tsp			ایک کھانے کا چبچہ
Chaat masala	1 tsp			
Salt	2 tsp			
Oil	½ cup			
Fried chicken pieces	for garnishing			

Method:

- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

سینزی کباب

اجزاء:

ایک عدد	لوپیا	100 گرام
پھول گوہمی	ایک عدد	
آلو (ابے ہوئے)	200 گرام	
ہری مرچیں (چوبی		
کی ہوئی)	2 عدد	
اورک (کدوکش)	2 کھانے کے چبچے	
پس اہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چبچہ	

ترتیب:

آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند مدت آب میں کھیان کر لیں؛ پھر مٹل کے کٹرے میں رکھ کر پانی نبھڑ لیں۔ آلو کا بھرہ کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنالیں۔ فرائنگ پیپر میں عمل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سینزی کر کے آنار لیں۔ سینزیار کباب مرغی کی بوٹیوں سے بجا کر پیش کریں۔



Sausage Rolls

Ingredients:

Chicken sausages
Whole-wheat flour
Carom seeds
Salt
Clarified butter
Oil

200 grams
2 cups
1/4 tsp
to taste
2 tsp
for frying

ساج روٹر

1071

مرغی کے گرام	200
2 چاندی	2
1/4 چائے کا چوچے	1/4
چسب ڈالکہ	ٹک
2 چائے کے چوچے	2
سچی چھپی	چھپی
تیل	2

Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

تزریق کیا جائے: آئے میں سچی چھپی اور ٹک ملا کر گرم پانی سے گودھ میں۔ آئے کے 4 پوکوڑیزے بارک بیٹھیں اور درمیان سے کٹ لیں۔ ساجر کے لمبائی میں ٹکرے کاٹ لیں۔ تصویر کے مطابق آنے کے ٹکرے کے درمیان میں ساجر کے 3 سے 4 ٹکرے کر کر ٹکرے کو پیٹ لیں۔ اس عمل کو دوبارے ہوئے باقی روٹری تیار کر لیں۔ کرائی میں ٹیل گرم کریں اور رہا شہری ٹیل کر جاڑب کا غذ پر نکال لیں۔



Vegetable Tahiri

Ingredients:

Basmati rice (soaked)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Corn kernels	1 cup
Carrots (diced)	2
Potato (diced)	1
Tomato (diced)	1
Garlic paste	1 tsp
Cloves	3
Small cardamoms	6
Cinnamon	1 stick
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water (luke-warm)	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

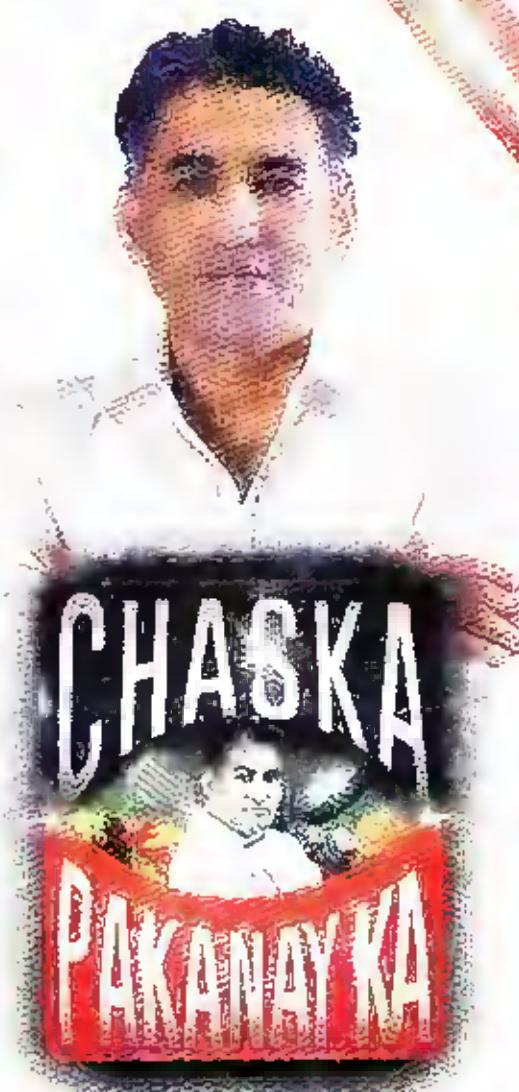
Method:

- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

سبز یوں کی تہری		اجزاء
لٹکیں	3 عدد	بائستی چاول (بھیکے ہوئے)
ہری الچیان	6 عدد	400 گرام پیاز (باریک کی ہوئی) ایک عدد
دارچینی	ایک ڈنڈی	ایک پیالی گاجر (چھوٹے)
ٹنی ہوئی لالہری	$\frac{1}{2}$ ہلائے کا چھپہ	چوکور نکلے (او) (نچوڑے)
پیسی ہوئی ہندی	$\frac{1}{2}$ چاٹے کا چھپہ	چوکور نکلے (آلو) (نچوڑے)
پسہا ہو اگرہ مصالحہ	ایک چاٹے کا چھپہ	چوکور نکلے (ٹماٹر) (چھوٹے)
شمگریم پانی	4 پیالی	کشکے ہوئے (پھریاں)
نیک	حسب ذائقہ	ایک عدد
تبلی	2 کھانے کے قلچے	ایک چاٹے کا چھپہ

٢٩

دکھنی پہنچنی میں تعلیم کر کے لائیں دارچینی اور الائچیاں ایک منب تک پہنچنیں پھر پیاز وال کر دی منب پا کائیں۔ اس پیاس نہیں نہیں ایک مرنج گرم بھالی نہیں آزاد کا جڑ بخت اور تک ملا کر چند منب مزید پا کائیں۔ اسی پیاس ٹھاول اور پانی ہا کر پہلے تیز آنچ پا لیں پھر آنچ ہلکی کر کے پا کائیں اور دس م پر کھج دیں۔



Chicken Pot Roast

Ingredients:

Whole chicken
Cumin powder
Ginger paste
Cinnamon powder
Red chilli powder
Black pepper (crushed)
Nutmeg powder
Hot spices powder
Lemon
Cloves
Garlic
Salt
Oil

1
2 tsp
1 tsp
1/2 tsp
1 tsp
1 tsp
a pinch
1 tsp
1
8
8 cloves
1 tsp
1 cup

پانو گرم مصالحہ ایک چائے کا چچہ
لیموں ایک ٹکڑا
لیکن 8 عدد
لہسن (چوب کے ہوئے)
ہونے (28 نمک
ایک چائے کا چچہ
تیل ایک پیالی

ایک عدد
پانو اس فیدر یہ 2 چائے کے ہتھے
پی ہوئی اور ک ایک چائے کا چچہ
پی ہوئی دار چینی $\frac{1}{2}$ چائے کا چچہ
پی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چچہ
کنی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چچہ
پی ہوئی جانظل ایک چٹلی

Method:

- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

پٹ روٹ مرغی

121

سالم مرغی ایک عدد
پیاہ او اس فیدر یہ 2 چائے کے ہتھے
پی ہوئی اور ک ایک چائے کا چچہ
پی ہوئی دار چینی $\frac{1}{2}$ چائے کا چچہ
پی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چچہ
کنی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چچہ
پی ہوئی جانظل ایک چٹلی

تذکرہ:

ایک پیالے میں ذریہ اور ک دار چینی لال مرچ، جانظل، کالی مرچ، گرم مصالحہ توکیں اور ملکیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے نشک کر لیں اور پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر بامپھی طرح سے لگائیں اور 2 ٹھنڈوں کے لئے فرچ میں رکھ دیں۔ لیموں اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلے منہ کی دیگنی میں تیل گرم کریں اور مرغی کیل کر گوشت ٹھنے تک پکائیں۔ پھر اسے اچھی طرح سے بخون کر دش میں نکالیں۔ مزید اردوت ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Semolina Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	250 ml
Semolina	25 grams
Pistachios (roasted)	50 grams + for garnishing
Sugar	75 grams
Small cardamoms (powdered)	1 tsp

Method:

- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

شوچی کی پُنگ

121

تازہ دردھ	250 ملی لیٹر
شوچی	25 گرام
پستہ (بچھوڑے)	50 گرام + بجانے کے لئے
چینی	75 گرام
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چھوپ

ترکیب:

دودھ میں چینی ڈال کر نیال لیں۔ اس میں شوچی شامل کریں اور بلکل آنچ پر گڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستہ ڈال کر کے مزید پکائیں۔ استوشن میں نکالیں اور پستوں سے جا کر فرخ میں رکھویں۔



EVERY FRIDAY AT 8:00 P.M.

کیتاں ایک ایسا جوہ

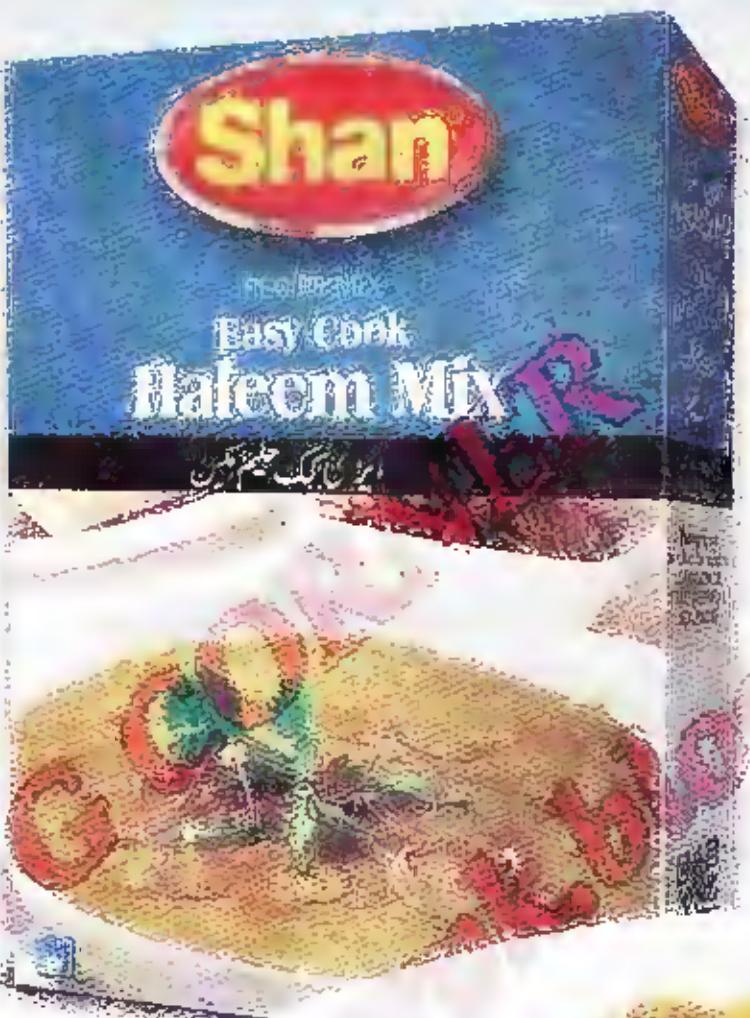
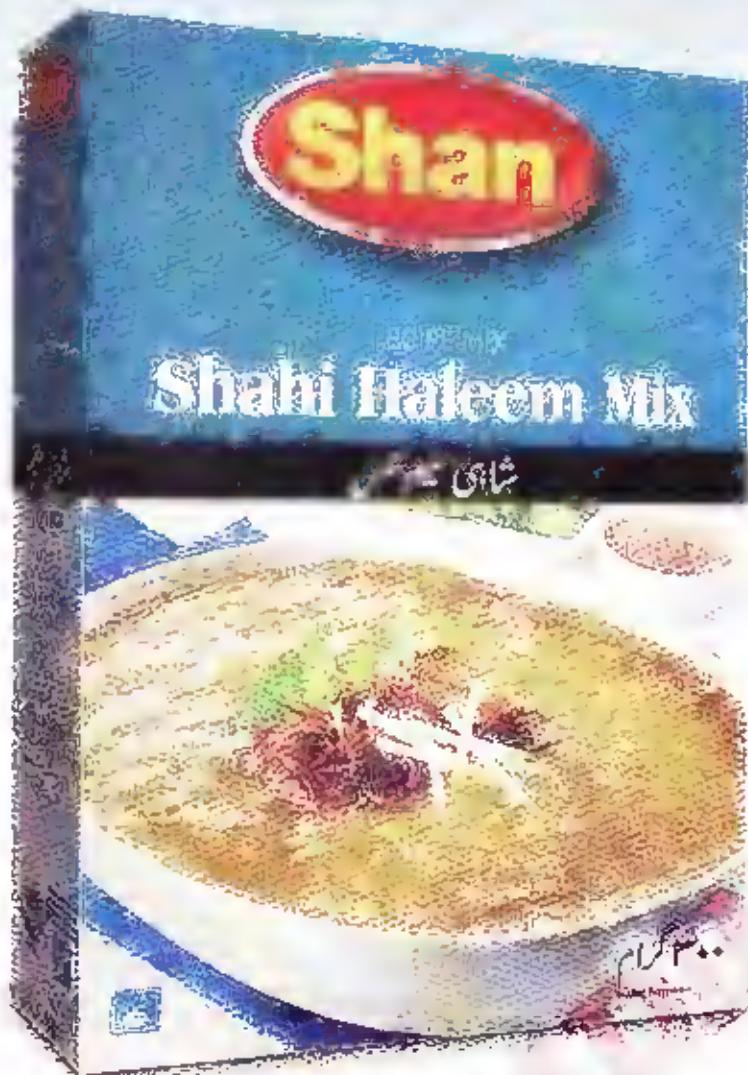
کیتاں ایسا جوہ

کیتاں ایسا جوہ

کیتاں ایسا جوہ



دیکٹو چلیم جسسا پر فیکٹ مزرا!



بہترین ڈائلئر کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں



زندگی کو دین زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئکل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔ پیسے سے امپورٹ کئے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر سمجھوتہ کئے۔

تواب اپنائیے سمارٹ چوائیں اور اپنی زندگی کو دیجئے زیتون کی طاقت۔



GENOSA ID, S.A.
Parque Tecnológico de Andalucía
29590 Campillos, Málaga, SPAIN



Punjab Oil Mills Limited
An ISO 9001 & FSSC 22000 CERTIFIED COMPANY



CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!



- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free - Improved heart health
- ✓ Vitamins A, D & E - Stronger bones, better vision and healthier skin
- ✓ With Q3 & Q6 - Improved heart health and stronger immune system
- ✓ Olive Guard Action - Improved health and protection from heart disease and other ailments
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association - Doctor's choice



PANAH

Recommended by
Pakistan National Heart Association

"CanOlive significantly reduces the risk of cardio-vascular diseases."

WEDDING

EVERY THURSDAY AT 8:00 P.M.

A PRESENTATION OF MOOMAL ENTERTAINMENT

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



A SMART LIFE WITH 3GRADE



HUAWEI **Ascend Y520**

Rs. 11,299/-



4.5 Inch Big Screen



5 MP Rear Camera with Flash
& full screen smile shot



Video Recording & Playback



Android 4.4 Kit Kat



Dual-Core 1.3GHz Processor
with 512MB RAM / 4GB eMMC ROM



Long Battery Life





Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Red kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cut into small pieces)	2
Tomatoes (cut into small pieces)	2
Mayonnaise	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

لوبیا اور کریم سلا د

اجزاء:

لال لوبیا (بلہہو)	2 پیالی
کھرے (چھوٹے کٹے ہوئے)	2 مدد
ٹماڑ (چھوٹے کٹے ہوئے)	2 مدد
سائیلی	1/2 پیالی
سائیلر	1/2 پیالی
چینی	1/2 پیالی
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)	بجائے کے لئے

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

تربیک:

ایک بڑے بیالے میں تمام اجزاء میں اسے ہر سوچنے سے بجا کر پیش کریں۔



Tarka

South-Indian Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	1/2 kg
Gram lentils (soaked)	1/2 cup
Pigeon peas (split and skinned)	1/2 cup
Dried, red round chillies	6
Curry leaves	6
Mustard seeds	1 tsp
Fresh coconut (grated)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (chopped)	1
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup + 4 tbsp for sprinkling

Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

شمالی انڈیاں چاول

اجزاء:

چاول (بھیکھ بھونے)	1/2 کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/2 بیانی
ارہر کی دال (بھیکھ ہوئی)	1/2 بیانی
شونگی گول لال مریجنیں	6 عدد
کڑھی پتے	6 عدد
رانی دانے	1/2 بیانی + 4 کھانے کے قبے
تازہ ناریل (کدوش)	ایک بیانی

پیاز چاول کا چھپے

ارہر

کڑھی کا چھپے

رانی دانے کے قبے

تازہ ناریل کا چھپے

چھڑکنے کے لئے

تربیک:

دیکھی میں 4 کھانے کے قبے تیل گرم کر کے پیاز سبزی کریں اس میں ایک بیانی پانی ہمیں پتے کی دال اور ارہر کی دال اور نکل ملا کر نہیں۔ اس میں چاول اور باتی پانی ڈال کر پانی نکل ہوئے تک پکا کر گرم پر رکھ دیں۔ چاول بیانے میں کمال ہیں۔ فر انٹک بیانی میں ہاتھ تیل گرم کر کے کڑھی پتے لال مریجنیں رانی دانے اور ناریل بخونیں اور جھاؤں پر ڈال دیں۔ مریجادار چاول کی ٹوکری لال مریج کر پیش کریں۔



Greek Toasted Pasta

Ingredients:

Shell pasta (boiled)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	100 grams
Tomato	1
Onion	1
Cucumber	1
Lettuce leaves	2
Black olives	4
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp

Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

گریک ٹوستڈ پاستا

اعدا:

شل پاستا (ایلاہوا)	ایک چالے کا چھپے	شل پاستا (ایلاہوا)	ایک چالے کا چھپے
مرغی کی بونیاں (اینگریڈی)	ایک کھانے کا چھپے	مرغی کی بونیاں (اینگریڈی)	ایک کھانے کا چھپے
ٹماڑ	ایک مرچ	ٹماڑ	ایک مرچ
پیاز	ایک مرچ	پیاز	ایک مرچ
کھیرا	ایک کارس	کھیرا	ایک کارس
سلاد پتے	ٹنک	سلاد پتے	ٹنک
کاسنے تون	چل	کاسنے تون	چل

ترکیب:

مرغی کی بونیاں پر ڈال مرچ اور ٹنک ڈالیں۔ گرل چین کو چکنا کر کے مرغی کی بونیاں اس پر سینک لیں۔ ٹماڑ، پیاز، سلاد پتے، کھیرے اور زیتون کو کاٹ کر ایک سرو ٹنک پیالے میں ڈالیں۔ اس میں پاسا مرغی کی بونیاں اور باقی اجزا، ملا کر جیس کریں۔



Tarka

Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (washed)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
White vinegar	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh cariander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh cariander and ginger; serve.

جھینگا مصالحہ

اجزاء:

چینگے (ڈھلے ہوئے)	ایک کلو
پیاز (چوب کی ہوئی)	250 گرام
نماڑ (چوب کے ہوئے)	250 گرام
سینیسرک	4 کھانے کے چھپے
پیسی ہلی ہلی	ایک چائے کا چچہ
پیاسا وادھیا	تل 1/2 بیانی
سفید زیرہ	2 چائے کے چھپے
	2 چائے کے چھپے

تربیک:

چینگوں میں سرکار کر کر دیں۔ ڈپنگی میں تسلی گرم کریں اس میں ہسن اور کھلکھلی دھیا زیرہ، میٹھی دانے، گرم مصالحہ اور تلک ملا کر بھونیں۔ اس میں چینگے ملا کر تیز آنچ پر چند مٹن تلک بھونیں، پھر نماڑ پیاز اور نالہ مرچیں ملا کر ڈم پر رکھوں۔ مزیدار چینگے ہر ادھیا اور ادک چڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Vegetable Sizzler

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	200 grams
Onion (cut into small pieces)	1
Mushrooms (cut into small pieces)	1 cup
Carrots (cut into small pieces)	1 cup
Capsicums (cut into small pieces)	2
Peas	1 cup
Potatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Dried round red chillies	6
Hat chilli sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	100 grams
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

سبز بیوں کا سیزلر

اجزاء:

ٹماٹو کچپ	ایک پیالی	200 گرام
لہس (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چچہ	ایک عدد
کھبی (چھوٹی کھبی)	1/2 چاٹے کا چچہ	ایک پیالی
نونکھی گول لال مرچیں	6 عدد	ایک پیالی
ہٹ چلی سس	ایک کھانے کا چچہ	شاملہ مرچ (چھوٹی کھبی) 2 عدد
ننک	1/2 چاٹے کا چچہ	ایک پیالی
کھصن	100 گرام	2 عدد
ایک پیالی	تیل	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چچے

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے آلا گزر، شاملہ مرچ، ننکھبی اور پیاز نہیں تسلی کرنا کال لیں۔ کڑاہی میں 1/2 کھصن گرم کر کے لال مرچیں، تیلی ہوئی ہر ادھیا، کالی مرچ، ٹماٹو کچپ، ہٹ چلی سس، لہس اور ننک مٹا کر ایک مٹت ننک پکا کیں۔ سیزل گرم کر کے اس میں باقی کھصن اور پیاز کے گلڑے دلیں اس پر کڑاہی کے اجزاء ادا کر پیش کریں۔



- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



Premium

SHAMI KABAB

شاہی کباب

NEW LAUNCH



Also available



CHOLA KABAB



Available in all major cities



NEW
RECIPE

ADD NEW
FLAVOURS
to life

www.simplysufi.com.rs

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPL.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY



PAKSOCIETY



مصلائے دار مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے قطعے	1/2 کلو
سفید سرک	1/2 پیالی
میس	ایک پیالی
دہنی	2/3 پیالی
اٹھا	ایک عدد
اجوان	ایک چالے کا چچہ
لیمون کارس	ایک کھانے کا چچہ
بھی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچہ
پیسا ہوا ہسن اور ک	4 کھانے کے چچہ
ٹنک	حسب ذائقہ
تیل	ٹلے کے لئے
چاٹ مصالوں ہر ادھر	چھڑکنے کے لئے

Masala Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 cup
Gram flour	1 cup
Yoghurt	1/2 cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies powder	1 tbsp
Ginger/garlic powder	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Chaat masala, green coriander	for garnishing

Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove an absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.

ترتیب:

مچھلی کے چوکوں کو لٹرے کائیں اور ان پر سرکر کا کردا گھٹھے کے لئے رکھو دیں۔ مچھلی کو سرکے سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزائے مطابق اگر کوڑا ماحصلوں ہو تو اس میں ٹھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لئے رکھو دیں۔ کڑا ہی میں ٹھوڑا گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنبھری ہیں کر جاذب کا غذہ پر نکال لیں۔ ہر یہار مچھلی ہر ادھر اور چاٹ مصالوں چھڑک کر پیش کریں۔



Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns	30 pieces
Rice (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	8 cloves
Red chillies powder	1 tsp
Turmeric powder	1tsp
Onions (finely chopped)	2
Cloves	5
Cinommon	2 sticks
Small cardamoms	3
Dessicated coconut	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, gorlic, cloves, cinnamon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously.
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

چینگا پلاو

اجازہ:

چینگے	30 عدد
چاول (بھنگے ہوئے)	2 بیال
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2.8 بیال
بیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا بچپہ
بیسی ہوئی ہلی	ایک چائے کا بچپہ
بیان (باریک کی ہوئی)	2 عدد
لونگیں	5 عدد
دارچینی	2 گلے

ترکیب:

دیگھی میں چینگے، لال مرچ، ہلی اور نمک ڈالیں اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور چینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پاک کر جو لہا بند کر دیں۔ دیگھی میں ٹیل گرم کریں اس میں بیان، لہسن، لونگیں، دارچینی اور الائچیاں بھونیں پھر چاول ملائکر 5 منٹ تک پچھ پھلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلی پانی اور نمک ملائکر پانی تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور چینگے ملائکر دم پر کھدریں۔ زیریار پلاو دش میں نکالیں اس پر ہرا دھنیا پھر کیس اور رائٹ کے ہمراہ پیش کریں۔



Food Diaries

Meat Loaf

Ingredients:

Beef mince (finely ground)
Breadcrumbs
BBQ sauce
Onion (chopped)
Garlic (chopped)
Celery (chopped)
Worcestershire sauce
Black pepper (crushed)
Mustard paste
Egg
Brown sugar
Salt
Olive oil
Tomato ketchup
Egg (boiled and sliced)
Lettuce leaves, spring onion

½ kg
¾ cup.
2 tbsp
1
2 cloves
½ cup
1 tbsp
1 tbsp
½ tbsp
1
1 tsp
to taste
2 tbsp
for garnishing
for garnishing
for decoration

گوشت کالوف

اجزاء:

گوشت کالوف پاہوا قیر
ڈبل بردنی کاچورہ
باربی کیوسس
پیاز (چوپ کی ہوئی)
لہس (چوپ کیا ہوا)
سلری (چوپ کی ہوئی)
وورٹشائزس
ٹنی ہوئی کال مرچ
سرٹی پیسٹ
اٹا
براؤن چینی
ٹنک
زجنون کا تبل
ٹناؤ پچپ سلاو پیز اٹا (آبا اور قلتے کیا ہوا) بجائے کے

ترکیب:

دیسی میں تبل گرم کر کے پیاز اور لہس بھونیں۔ اس میں سلری، کال مرچ، براؤن چینی اور ٹنک ملا کر چیز آٹھ پر ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو مختندا کر کے قیچے میں ملا گئیں اس میں باقی تمام اجزاء مالا مالیں۔ کالوف کے ساقی کے ساقی کو چکنا کریں اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر ٹکالیں۔ سرو ٹنک کو سلاو چوپ سے بجا دیں اس پر کالوف کھیں اسے ٹناؤ پچپ اور اٹا سے جاؤ دیں۔



Product Range

Cake Mix, Brownie Mix
Cocoa Powder
Tempura Flour
Self Raising Flour
Cooking Chocolate
Sprinkles/Saffron Threads



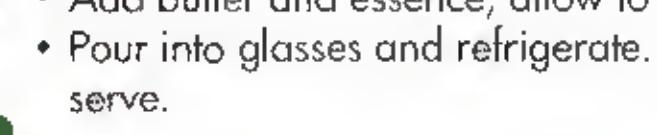
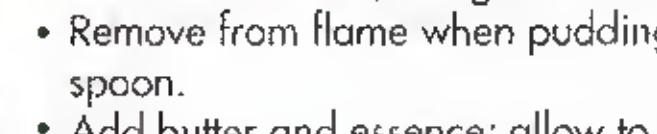
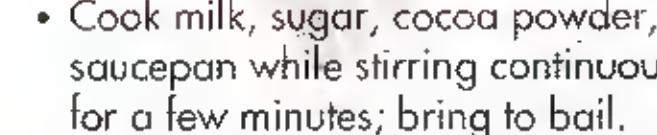
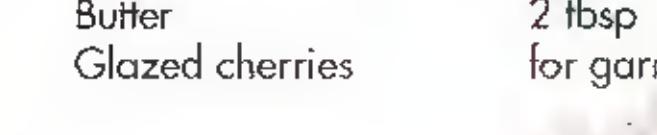
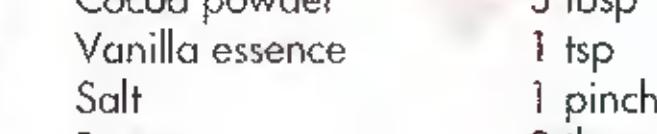
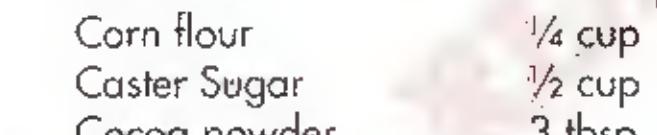
Give Better Taste To Your Home
Baking...

Italiano Baking Range

- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix

Italiano®

REPCOM





پیکٹ میں دیئے گئے

کارڈ کو اسکرپچ کریں اور جیتیں

روزانہ

موبائل بیلنس اور ڈھیروں قیمتی انعامات

ہر دلوں پہ لمحہ کرنا!





Double Melt Super Pizza

Ingredients:

Pizza dough	1 cup
Tomato sauce	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cabbage, carrots (finely cut)	for garnishing

ڈبل میلت سپر پیزا

اعلاع:

ایک پیالی	چینا کا آٹا
2 کھانے کے تجھے	ٹماٹو سس
ایک پیالی	موزر بیلہ پیپر (کدو کش)
سچانے کے 2	گوہنی گاجر (باریک کی ہوئی)

Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

ترتیب:

پیزا کے آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں اور دونوں کو باریک بنیں۔ ایک حصے پر ۱/۲ پنیر پھیلایں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے میلن کی مدد سے دوبارہ بلکا سا بنیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک درست سے چڑھ جائیں۔ روٹی پر باقی پیپر اور ٹماٹو سس کی تہہ لگاں۔ اسے گرم تو سے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کرنا تاریں۔ سروگذش کے درمیان میں بند گوہنی اور گاجر جائیں۔ پیزا کے بکرے کاٹن اور سروگذش پر رکھ کر جیش کریں۔



Cocoa Powder Chocolate Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Cocoa powder	1/2 cup
Sugar	1 cup
Butter	1/2 cup
Baking soda	1/4 tsp
Baking powder	1/4 tsp
Egg	1
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

کوکو پاؤڈر چاکلیٹ کوکیز

120

میدہ (چمناہوا)	1/2 پیالی
کوکو پاؤڈر	2/3 پیالی
چمنی	ایک پیالی
مکھن	1/2 پیالی
بیٹھا سوڈا	1/4 چائے کا پچھے

میدہ (چمناہوا)

کوکو پاؤڈر

چمنی

مکھن

بیٹھا سوڈا

میدہ (چمناہوا)



Happilac
PAINTS



کوئک خوشیں کر لے دیواروں کے رنگ سے زیادہ سیکھ جوئے ہیں



COLORS OF HAPPINESS

www.happilacpaints.com www.facebook.com/happilacpaints



Chocolate Pavlova

Ingredients:

Egg whites	4
Caster sugar	3/4 cup + 2 tbsps
Cornflour	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Cocoa powder	1 tsp + for sprinkling
Cream	1/2 cup
Yogurt (strained)	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Oil	for brushing
Almonds, glazed cherries, silver, sterling leaves	for garnishing

Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding $\frac{3}{4}$ cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at 100°C . Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

چاکلیٹ پیولووا

14121

کریم	کل سفیدیاں
وہی (پانی نکلی ہوئی) ایک پیالی	بازار یک پیالی ہوئی چیزیں
ویلا ایسنس	۱ عدد
ایک چائے کا چچہ	۱/۲ پیالی +
تیل	2 گھانے کے ٹیچے
چنکرنے کے لئے	کاربن فلور
بادام، لیگنڈر، چیری،	سینیدر کرک
چاندی کے ورق	کوکو پاؤڈر
بجانے کے لئے	چیز کرنے کے لئے

٢٢

سفید یوں کو الیکٹریک بیئر کی مدد سے جھاگ بخت ہونے تک پہنچنیں؛ درمیان میں تھوڑی تھوڑی کر کے ۱٪ بیانی پھیلی شامل کر دیں۔ سر کے میں کارن فلور اور کو پاؤ ذر ملائیں، اسے سفیدی میں خاک دیں۔ بیانگ ٹرے پر چکنا کاغذ بچھا کیں، اس پر برش کی مدد سے تبل لگائیں اور انہے کی سفیدی اس کا غذہ پر گولائی میں پھیلایا کر ۱۳ میٹر۔ اسے پہلے سے گرم اون میں ۱۸۰° پر ۵ میٹر تک پکائیں، پھر اون کو ۱۰۰° پر کریں اور اسے ۳۰ میٹر پکا کر نہ کلائیں۔ کاغذ کو علیحدہ کر کے پیاوہ اکوڑش پر رکھیں، ذہنی میں کریم نویں ای انسنس اور باقی چینی کیجان کر کے پیاوہ پر ڈال دیں۔ اس کو چیرہ بادام اور چاندی کے ورق سے تھاک کیں اور کو کو پاؤ ذر جھکڑک دیں۔



استعمال میں سہولت بھی ---
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک
ہاشمی اسپیگول

Once a Day Pack

استعمال کجھے

اور فٹ نہیں --- سپر فٹ رہیے





LIVELY WEEKENDS

Mushroom Soup

Ingredients:

Chicken pieces (bailed and shredded)	200 groms
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Carrots	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	2 tbsps
Soya sauce	2 tbsps
Cornflour	2 tbsps
Chicken stock	3 cups
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Fresh coriander, tomato ketchup	for garnishing

کارن فلور	2 کھلانے کے لیے
مرغی کی سجنی	3 پیاں
چائیز نک	1/4 چائے کا چھپ
ٹمک	حسب ذائقہ
ہر ادھیاٹا تو کچپ	خانے کے لیے

کھبھی کا سوپ

اجناء:

مرغی کی بوتیاں (آبی اور ریشی ہوئی)	200 گرام
کھبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیاں
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
گل	1/2 پیاں
ٹماٹو کچپ	1/2 پیاں
چینی	1/2 پیاں
گلی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چھپ
سیدھہ مرک	1/4 چائے کا چھپ
سویا ساس	2 کھانے کے لیے
	2 کھانے کے لیے

Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soyo souce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

ترتیب:

ڈیپنی میں سجنی، کھبھی اور کارن فلور کی تباہ آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، کارن فلور اور ٹمک ملا دیں۔ آبیزہ کا ٹراہا ہو جائے تو آہستہ آہستہ کے اندھہ مثاں کریں۔ پھولبند کر کے مرغی سرک، سویا ساس، چینی، کالی مرچ، ہری مرچیں اور چائیز نک ملا دیں۔ ہری سوپ ہرے دھنے اور ٹماٹو کچپ سے جوا کر پیش کریں۔



GIPSY®

AMAZING
CREAM

COMING
SOON

35 YEARS
of
Excellence



Gipsy Cosmetics

Help Line: 0321-7004990

sahamtraders@hotmil.com



Dr. Imran

Shimla Mince Onion

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Ginger/garlic paste	3 tbsps
Red chilli powder	1 tsp.
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Fried onion (chopped)	1
Yogurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1/2
Green chillies (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat 1/2 cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; sauté all vegetables.
- Mix 1/2 vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

ٹیس	2 کھانے کے بچپے	1/2 کلو	گائے کا قیرہ
شسلہ مرچ (باریک کی ہوئی)	ایک معدو	3 کھانے کے بچپے	پیاہو اسن اورک
پیاز (باریک کی ہوئی)	ایک معدو	ایک چائے کا چچہ	پیسی ہوئی لال مرچ
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	1/2 معدو	ایک چائے کا چچہ	پیاہو اس فیزیز یہ
ہری مرچیں (باریک کی ہوئی)	2 معدو	1/2 چائے کا چچہ	پیاہو اگر مصالحہ
ٹک	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چچہ	پیاہو اچاچپتا
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے بچپے	تلی ہوئی پیاز (چوپ کر لیں)	ایک معدو
ہر اونچیا اورک (باریک کی ہوئی)	چھڑکے کے 2	2 کھانے کے بچپے	وہی

تربیب:

قیسے میں پیٹا، اسن اورک، اسل مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ ٹیس، تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دری کے لئے رکھ دیں۔ دیگری میں 1/2 پیالی تکل گرم کر کے دہی اور قیسہ شامل کر کے قیسہ ٹھنے تک پکائیں۔ فرائنگ ٹیس میں یہ گرم کریں تاکہ ہر یاں ہلکی تلی ہیں۔ اس میں سے 1/2 بڑیاں قیسے میں شامل کر کے دش میں نکال لیں۔ باقی بڑیاں قیسے کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور اورک سے جوادیں۔



آج کیا پکائیں؟



جو بھی پکانا ہے سیز نرگنولامیں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کو لیسٹرول کھٹائے اور جسمانی قوت مدافعت برہائے۔

اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو ملے لذت اور سخت کی رولت۔



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS



Mrs. Mehboob

Ahmedabadi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 1/2-kg
Yogurt (whipped)	1/2 kg
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Coriander powder	6 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hat spices powder	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	10
Curry leaves	15
Salt	1 tsp
Butter	28 grams
Oil	3/4 cup

Method:

- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside 1/2 hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

احماداً بادی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بونیاں	1 1/2	کلو
دھی (تہیشی بونی)	1/2	کلو
ٹماٹو کچپ	1/2	پیالی
سفید سرک	1/2	پیالی
پشاور ادھیا	6	کھانے کے چیچے
بھنی بونی ملہی	2	کھانے کے چیچے
پشاور اگر مصالحہ	1/2	چاۓ کا چیچہ

تربیک:

مرغی کی بونیاں پر ایک پیالی پانی اور سرکر لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے تھار کر مرغی کی بونیاں پر زیرہ بھنن اور کھن اور دھی اور ملہی اگر مصالحہ اور سرکر ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مصالحے میں سے مرغی کے لگنے مل جائے کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بونیاں کو سہری تیل کرناکاں لیں۔ ایک علیحدہ کڑاہی میں مکھن گرم کر کے ہری مرچیں اور کڑھی پتے شامل کریں۔ اس میں ٹیکھا، کیاہ، اور مصالحہ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر جھوپیں، اس میں مرغی ڈال کر گرم پر رکھ دیں۔

اپ ریو ہمیشہ



100% فیصد خالص اور قدرتی



Heart
Friendly

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک





Dr. Imran

Balti Macaroni

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Balti masala (packaged)	4 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Water	1 cup.
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

بالتی میکرونی

اجزاء:

مرغی کی یوٹیاں (بخار ہوئی)	300 گرام
میکرونی (اٹلی ہوئی)	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کے تیچے
اورک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے تیچے
پیاز (باریک کی ہوئی)	ایک عدد
پیکٹ والا بالٹی مسالہ	4 کھانے کے تیچے
سیدہ	4 کھانے کے تیچے
پانی	ایک پیالی
ٹنک	حسب دا اکٹہ
تیل	4 کھانے کے تیچے

ترکیب:

دیگری میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور اورک چھدمت تک بخوبیں۔ اس میں مرغی کی یوٹیاں اور ٹنک ملا کر یہ زیز آنچ پر 5 منٹ تک بخوبیں۔ اس میں سیدہ بالٹی مسالہ اور پانی ملا کر گوشت گھنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر پوچھا بند کر دیں۔ میکرونی کو دوش میں پھیلائیں اس کے اوپر تیار مرغی ڈال کر پیش کریں۔

شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر ہی سلسلہ



ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور چیف ایگزیکٹو آفیسرز ریورنیشن کی جانب سے ان کی رہائش کاہ پر یونیکل آئیکن کے کراچی میں سے توصل جزل برائی ہنگ (Brian Heath) کے اعزاز میں ایک پر نکافت ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس جرمنی امریکا اور یمن کے توصل جزل صنعت کاروں سمابی شخصیات، فیشن اند میڈی کی نمایاں شخصیات ہمیت کی تعداد میں مہماںوں نے شرکت کی۔



چیلر بائس کا افتتاح

گز شد نوں کراچی والوں کے لئے پانی ان ذی اسکالی کی انتظامیہ نے بخاری کریسل ایکیم میں چیلر بائس کے نام سے ایک کینے کا افتتاح کیا۔ افتتاحی تقریب میں کھانے کے ناقدین بلاگر ز مخالفوں سماجی شخصیات اور کھانے کے شاکنین کی بڑی تعداد موجود تھی۔ افتتاحی تقریب میں مخالفوں کو خصوصی میوہیں کیا گیا جس میں سوپ اسٹارز، بھائیا اور میں کووس شامل تھا۔ اس میں پیش کئے ناچڑہ اور بیکڈ مایٹی دیا کیجیے کریں حاضرین کو بہت پسند آئے۔ چیلر بائس کی روح رواں تالک نقوی نے اس موقع پر بات کرنے ہوئے سمجھا کہ اس کینے کے قیام کا مقصود صارغین کو آرام دہ ماہول میں خوش دلی سے خوش آمدید کہا ہے اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کینے کی تکمین دار اکیش پر خاص توجہ دی ہے بلکہ یہاں کا عمل بھی نہایت نفاذ ہے۔



”سوار و سکی“ کو متعارف کرنے کی تقریب کا اہتمام

زیورات کی دنیا کے معروف برانڈ سوارویسکی (Swarovski) نے پہلی مرتبہ فتحہ الٹیمیٹ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو متعارف کرایا ہے۔ اس حوالے سے باذی بیس پروڈکٹس کی جانب سے زمزمه اسٹریٹ پر قائم فتحہ الٹیمیٹ کے شوروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں ڈیر اسٹریٹ ٹھانیوں اور سماجی شخصیات کے علاوہ زیورات کے شاکنین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ حاضرین نے سوارویسکی کے زیورات کو سب سے خوب سمجھے اور خرچ رہنے کے سوارویسکی کے زیورات پوری دنیا میں فیش کے لیے اہم مانتے کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کریلز نہایت نیچس اور نیچتی ہوتے ہیں تاہم پاکستان میں متعارف کرائے جانے والی مصنوعات قیمت کے انتہا سے نہایت مناسب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کی تو خیع شرکاء ہاتھ سے کی گئی۔

کراچی میں موسیقی کی ایک شام کا اہتمام

کراچی کی کوئی رینڈی بیش ایجنسی ایشن نے ملکہ ثافت و سیاحت سندھ کے اشتراک ت پول کا نتیجہ ہوئی کراچی میں "آنائٹ آف بیوز ک ان کراچی" کے عنوان سے ایک شام کا اہتمام کیا ہے وفاقی اسور خارجہ کے کراچی دفتر کا تعاوون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد موسمیتی کے ذریعے پاہمی ہم آنکھی اور افہام تائیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں پاکستان میں کوئی نئے قوں اصل جعلی چانگ تھیں صوابی و ذیر برائی ثافت و سیاحت شریبلہ قادر و قی سمیت معز زین شہری بڑی تعداد میں موجود تھی جنہیں کوئی روابطی انہوں سے محفوظ ہوئے کا موقع میسرا آیا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے ہر کاف عشا یہ کامبر اسکیا گیا تھا۔



سنتے یوں میں قو نصل جزل کے اعزاز میں عشا نیہ

یہن کے قو نصل جزل مرزا احتیار ہیگ اور مردا کو کے قو نصل جزل مرزا احتیار ہیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونا یونڈ اسٹیشن کے کراچی میں ہے قو نصل جزل برائی بیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں عشاپیے کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں وفاتی وزیر مرتفعی جتوںی گورنر پینک دولت پاکستان اشرف دھرنا چیز میں لی وی اسے پی ایس ایم نیز بیٹھ دستیں شریود کو رٹ آغار ٹیچ فرانس، جرمنی، انگلستان، چین اور ہنگام کے قو نصل جزل جزا مخالفوں اور معروف شخصیات جن میں زیبا، بخوبیار، طاہر رائے خاں اور میاں راہب سین سعیت نہایاں شخصیات موجود تھیں۔



WOW OPEN

Woo Fresh.

options®
Bakers & Delights

OPEN
24
HOURS



Setting New Trends
Live Baking Inside



options®
AN EXOTIC RESTAURANT

options®
COFFEE & MORE

Free
DELIVERY



GARDEN HEIGHTS PLAZA, 8-AIBAK BLOCK,
NEW GARDEN TOWN (NEXT TO MUGHL-E-AZAM) LAHORE.
TEL: 042-35941905. CELL: 0333 1404444

[HTTPS://WWW.OPTIONS.PK](https://www.options.pk)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIONSBAKERS](https://www.facebook.com/optionsbakers)

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

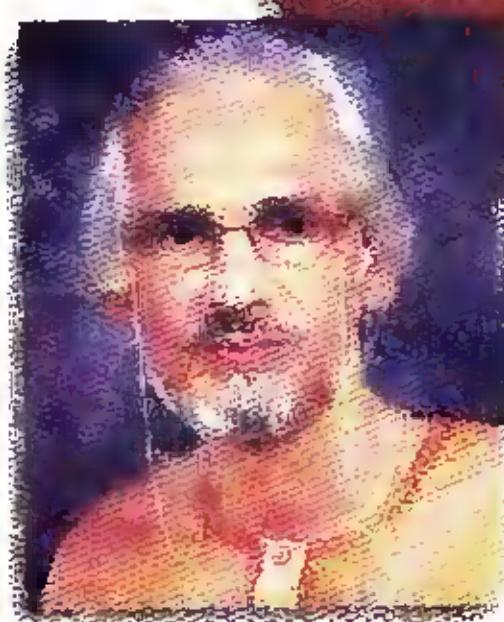
ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے تباہ کی نتیجے میں ہو سکتا ہے۔ اسکا تینڈ کی گلاس گوئی نیورٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیاپٹس میں جلا ہونے کا ذمہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ مشروبات کے استعمال اور سنت طرز زندگی کے باعث ذیاپٹس کا امکان کمی گناہ ہے جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ذمہ میں جٹنی کی مقدار تجزیی مشروبات کے برابر ہوئی ہے جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ 3 ماہ تک الگاتار 70٪ الیٹر ایسے جوسوں کا استعمال انسانی سکنظام میں خرابی اور موٹاپے کا سبب ہو سکتا ہے۔

انسان کا جوس پتکیں

انسان خوش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کی بیماریوں سے بچنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات تباہی کی ہے کہ انسان کا تازہ جوس پتکی سے اندر ورنی چوٹیں اور رحم جلد مسئلہ ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انسان میں ازماں بروٹیلین اور حیاتین ج چکر یا معدے کے زخمیوں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ درم یا سوچن کو کم کرنے کے لئے بھی انسان کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انسان میں موجود حیاتین ج جسم میں قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بھی بنتا ہے۔

چھلی کھانا بڑھاپے میں قوت سماحت کے لئے مفید

ٹھیک ماہرین نے قوت سماحت کی حفاظت کے لئے ایک آسان انجو ہر کرتے ہوئے کہا ہے کہ بڑھاپے میں قوت سماحت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے چھلی کھائیں۔ تحقیقیں کا کہنا ہے کہ بفتے میں کم از کم دوبار چھلی کھانا اس دامنی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب ہو سکتا ہے۔ تحقیقیں کے مطابق چھلی اور اس کے تبلیں میں موجود اور یا تحری فٹیل الیٹ کھانے سے قوت سماحت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سماحت کی کمی کو اکثر بڑھتی عمر کا ناگزیر نتیجہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے اسی وجہ سے قوت سماحت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ محدودی رائجی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ تحقیقیں بفتے میں 2 یا زائد بار چھلی کا استعمال کرنے والی خواتین میں پرنسپت ایسی خواتین کے جو کبھی ہفتوں، ہمیزوں یا پھر برسوں میں چھلی کا استعمال کرتی تھیں، سماحت کے نقصان کا خطرہ 20٪ صد کم رہا۔



ردد حادی

معروف روحاںی اسکالر ایس - این - قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاصلوں کی بندش

ایں نے تسلیم کا قرائی، اسلامی اور مطابق حلال پیش کر رہے ہیں

بانی نام (امریک)

قادری صاحب ایں میں بیہاں پر تصریح یا جا لیں سال سے میم
ہوں۔ بیکوں کی شادیاں کر دی ہیں سب سے جھوٹی بیٹی کیلئے
بیٹاں تھیں کوئی مناسب رہنمائی نہیں تھا مصالوں فوڈ میکرین
میں اپنے بارے میں پڑھا اپنے رابطہ کر کے لوح نکال
میکو اکر و تیفہ پر حاصلہ احمد شد و تیفہ ختم ہوتے ہیں اندیا کی ایک
سلطانی میل میں بیٹی کا رہنے سے ہو گئی جماعت اور بھر عید کے بعد
بیٹی کی شادی بھی ہو گئے۔ اللہ تعالیٰ اپنے ہفت صحت و
حدائقی عطا فرمائے اور آپ اسی طرح ہمارے مسائل کو حل
کرنے میں ہماری مدد کرتے رہیں۔

جواب: اللہ خوش رہنے کے آپ کو بیٹی کی شادی بھاول کرو، اللہ
تعالیٰ اپنے بیٹی کو ہمروں خوشیاں پہنچانے کے لیے فرمائے۔

دوہیتہ (دو شہر)

قادری صاحب ایں نے پرندی شادی کیلئے آپ سے لوح
نکاح میکوئی تھی اپنے دعاء سے میری مطلوب حکم پر شادی بھوگی
ہے میں بہت خوش ہوں اور آپ کی بیٹی سے مدد کر دیں اور ہوں اللہ
تعالیٰ اپنے بھائی عزیز طاری مائے لوح کا بدلہ فرمائے۔

جواب: جیتی رہا لوح کو بیٹتے پاک پانی میں پھاولو۔

ساپدہ (لارڈ)

قادری صاحب ایں دوسرے سے بے بھائی محبت
کرتے ہیں میں لے رہنے بھی بھیجا تھا مگر لڑکے والدین نے
اُسکی مردی کے خلاف اپنی زبردست تھکنی کہیں اور کر دی میں
اس لڑکے کو بہت اچھی طرح جاتا ہوں وہ ایک اچھی میلی
سے تعليق رکھتا ہے مگر اسکی محبت اچھے لاکوں کیسا ہو گئیں ہے
مگر اہواز کا ہے اور نہیات کا بھی عادی ہے۔ میں نے آپ
سے رابطہ کر کے ساری رودادیاں کی اور خراہیں ظاہر کی کہ
 قادری صاحب کچھ ایسا کر دیں کہ یہ علی خود کو دوٹ جائے
کیونکہ جائز خواہش تھی میں لے آپ نے جائی بھر لی اور اس
مکتمد کو پانے کیلئے بھکے لوح نجات بھیجی اور وظیفہ پر مسٹے کو دیا

ایس - این - قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرست فلور، ناظم آباد، چور گلی، کراچی - 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

کرتے ہوئے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات ن 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone



روحاںی اسکالر ایس - این - قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں
(گینوں) پر آیات مقدسر کی پڑھائی گر کے رہتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا
مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی، بخاکر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بخاکرے کام سنبھلتے ہیں
چائیں گے، دل و دماغ پر خشکوار اڑات ہر جب ہوں گے، صحت و سندھی حاصل ہوگی،
لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

مبارک پتھر

اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے

موم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے فوراً ہی ٹھنڈی ہواؤں کی پیٹ میں آجائے ہیں اور طبیبوں کی مطہیوں پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پرانے وقت میں نایاں اور دادیاں موم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیا کرتی تھیں جو بچوں پر موم کی تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہونے دیتی تھیں۔

ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار نزلہ سر میں ورد سانس کی تکالیف سمیت دیگر بیماریوں کا اضافہ ہو جاتا ہے جس سے بچے کے لئے والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچوں کو ٹھنڈے دو دھمکیوں میں یا گھنی کی صورت میں پلاسیں۔

گلاغراب ہونے کی صورت میں ذرا سی لگنگرین اور شہد ایک پیالا دو دھمکیوں اور سخایوں سے ذور رکھا جائے تو بچے یعنی کی جذبہ نسلی کی تکالیف نزلہ اسکے کرداری یا گلے کے غدوں میں سو بیجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر مسموی نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دو دھمکیوں میں 2 بیٹھل کے پتے 2 بچوں اور 4 بچھوڑوں سے کوئی ایک چیز دو دھمکیوں میں ابال کر پلاسیں۔ اور کارس اور شہد ملا کر پینا میں کا جر آرام آ جاتا ہے۔ اور کس کے درمیں شہد ملا کر چٹائیں کھانی ڈور ہو جاتی ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر موم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چالکیٹ غیر معیاری نافیوں اور

سخایوں سے ذور رکھا جائے تو بچے یعنی کی جذبہ نسلی کی تکالیف نزلہ اسکے کرداری یا گلے کے غدوں میں سو بیجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر مسموی نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دو دھمکیوں میں 2 بیٹھل کے پتے 2 بچوں اور 4 بچھوڑوں سے کوئی ایک چیز دو دھمکیوں میں ابال کر پلاسیں۔ اور کارس اور شہد ملا کر پینا میں کا جر آرام آ جاتا ہے۔ اور کس کے درمیں شہد ملا کر چٹائیں کھانی ڈور ہو جاتی ہے۔



3 3 3 . e a s t o u - e t u - u e

Treat Your Feet with Extra Care

DEODORIZING & COOLING

SOFTENING & SOOTHING

HOME



Heel repair formula with

Alantion, Avocado Oil
Almond Oil & Vitamin E

Effective against
odour & Fungus

with Menthol & Vitamin E

Silky soft touch with
Glycerin & Vitamin E

3 3 3 . e a s t o u - e t u - u e



لیں اور پلے سے سماں کے اثر اور اسکا راستہ

چس، گیس والے مشروبات، تلے ہوئے کھانے، سوے اور پکوڑے ترک کر کر کے ہلکے ہلکے کھانوں کو ترجیح دیں

وزن کم کرنے کا بہت سے پاکترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر ہلکی ورزش کے بعد دل کی

موٹا پا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ

وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پونڈز کی کمی بھی انتہائی مشکل نظر آتی

ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پبلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم

کرنا ہے، اس کام میں طبقی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ

کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ یہ جو لوگ کم وقت میں

زیادہ سے زیاد وزن کھلانے کے لئے کوشش نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مندر جان نہیں

ہے۔ اپنے قد کاٹھو اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبقی ماہر کے

مشورے سے جامست کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔

وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بازار کے کھانوں پر گھر بیو کھانوں کو ترجیح

دیں یہ طریقہ عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہو گا بلکہ صحت بھی بہتر

رہے گی۔

اپنے باہر پی خانے میں صحت کے لئے مفید بھل اور سبزیوں کا بندوبست رکھیں ان کے

علاوہ گوشت، دالیں، دلیں، مصالحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہیں۔

کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔

W W W . P A K S O C I E T Y . C O M

W W W . P A K S O C I E T Y . C O M





بچوں کو گھر کے طرز کا عادی بنانیں

ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلارہ ہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے۔

بچے جب دن میں استیک لیتے ہیں یا تھاں کھانا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے پسند نہیں آتا ہے ایسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پرزا برگ اور چیس کھلانا اس کے ساتھ بھائی کر گز نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی طبقی تحریک کاروں کا کہنا ہے کہ بچے کی خوراک کا پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

”یونیورسٹی آئینڈ نیبرگ سینٹر فار ریسرچ فارمیلر اینڈ ریلیشن شپ“ میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تحریک کار والی یاء اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ”جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے عذائیت سے بھر پور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہو سکتا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں بزری موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روز مرہ استیکس کی شکل میں مختلف کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔“ دوسری طرف ان تحریک کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بننے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق، جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پرزا اور چیس دیتے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو ملے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ تحقیقین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچے صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر

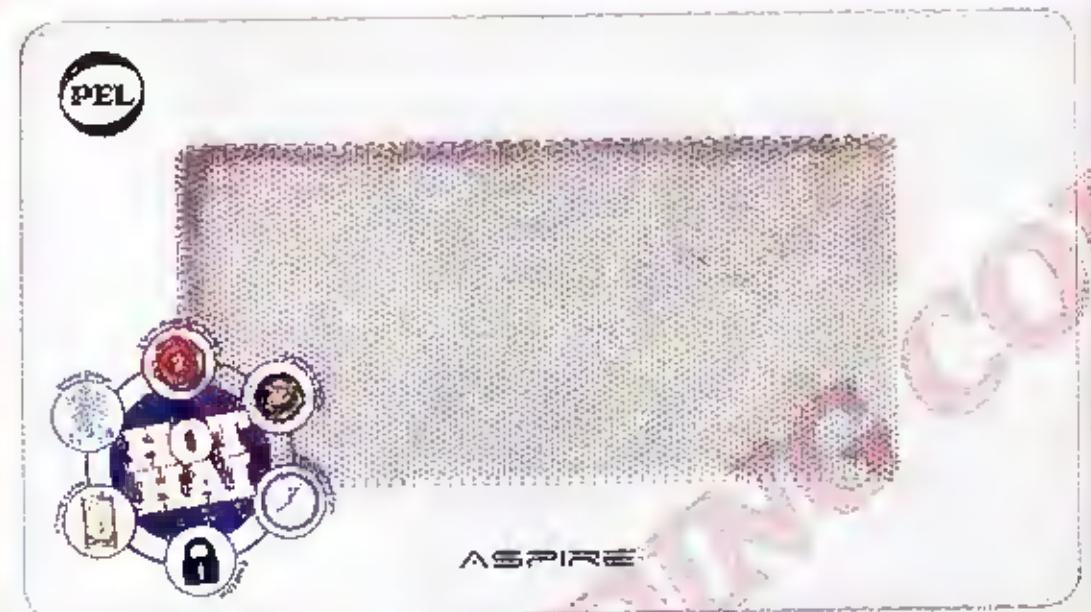
”یونیورسٹی آئینڈ نیبرگ سینٹر فار ریسرچ فارمیلر اینڈ ریلیشن شپ“ میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تحریک کار والی یاء اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ”جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے عذائیت سے بھر پور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہو سکتا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں بزری موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روز مرہ استیکس کی شکل میں مختلف کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔“ دوسری طرف ان تحریک کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بننے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق، جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پرزا اور چیس دیتے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو ملے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ تحقیقین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچے صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر

ADVANCED
DIGITAL PANEL
TECHNOLOGY
LIKE NEVER
BEFORE

ASPIRE

صریح دلکشی میں اپنکا



Two also available in black color



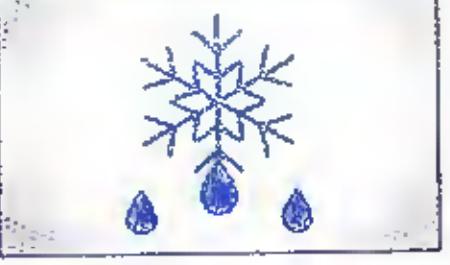
Change your life



Child Lock
To prevent unsupervised operation of the microwave oven by children



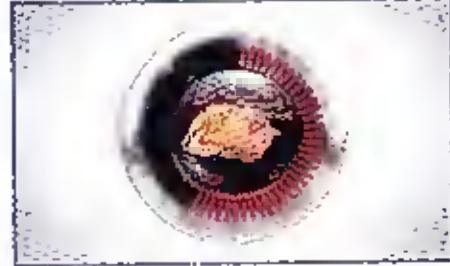
6 Power Levels
Gives convenience of setting power levels for variety of cooking



Speedy Defrost
Automatically adjusts weights and power level for speedy defrosting



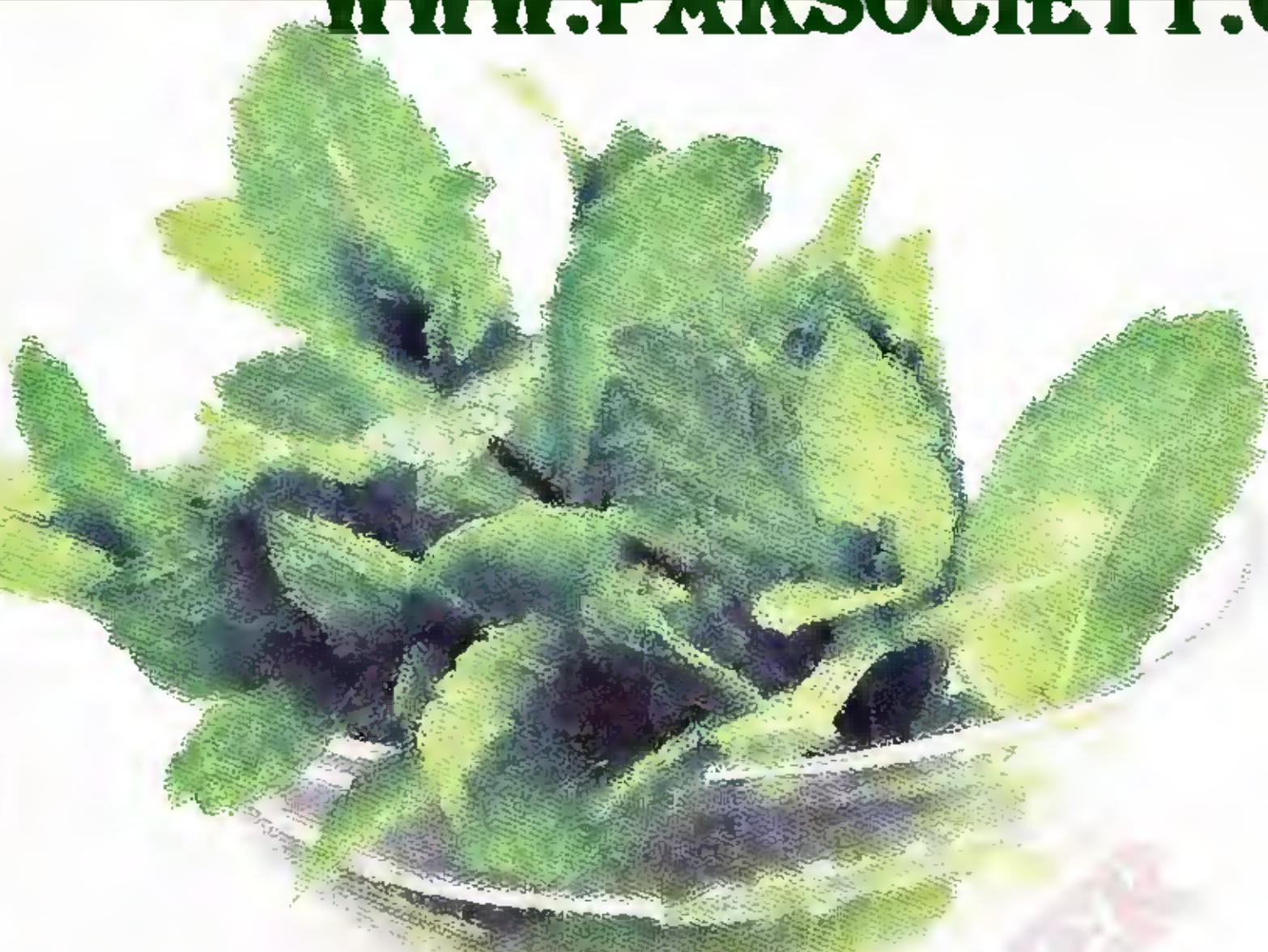
Clock Function
Selection of cook and heat time with additional convenience of clock and kitchen timer



Express Cooking
Unique sensor technology allows you to select appropriate weight, setting temperature and time to cook your required meal



2 Years Magnetron Warranty
PEL offers the only microwave in Pakistan with 2 years magnetron warranty*



پودینے کے کرٹے

پودینے تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال ہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے

پودینے کو گھروں میں چنی کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ مزیدار چنی جہاں ذائقہ اور خوبصورتی ہے وہی کھجور اور افروری کا احساس ہو رہا ہو وہ تازہ پودینے کی خوبصورتی سے اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

پودینے چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اس لئے اسے چاٹلیں اور نافوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے غذاوں اور دواؤں کے تلاوہ بیرونی استعمال کے لئے بھی جانے والی آرائش حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا نیلی چیوگم نو تجھ پیت اور بیکری کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینے میں حیاتین اور مقداری اجزا اور افرور مقدار میں پائے جاتے ہیں لہذا پودینے تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال ہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا ہی بیرونی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گردے اور مٹانے کی پتھریوں سے پریشان ہیں انہیں پودینے کھانا چاہتے۔

ماہرین غذا تیات اور اطباء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا قوہ روزانہ ایک بیانی سوچ و شام پیا جائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ جسم پر بکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیت کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند رانے پودینے کے چیچنے کے لئے دین اور پھر پلاریس۔

پودینے اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے دانتوں کے معروف امراض اور بدیوں کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاکستانی مسروبوں کی خرابی اور دانتوں کی کمزوری بھی شکایت گاہی پڑھنے اور زیادہ یوں لئے خراش پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چیانے اور تازہ پودینے کے جوشاندہ میں نمک ملا کر غارے کرنے سے نہ صرف آواز کھل جاتی بلکہ گلے کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینے چونکہ جرا شیم کی خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے جیس کر چرے پر لگانے سے چیرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف مٹلی اور سر درد کا خاتم ہوتا ہے بلکہ عمل چنس سے متعلق تمام خراجیوں مثلاً سینے کی جذلان، طلق اور بھیپھروں کی سوزش کو ختم کر دیتا ہے۔ پودینے کا بار و زانہ استعمال دمے کے مریضوں کے لئے نہایت کار آمد ہے۔ پودینے کا جوں جلد کے لئے بہترین لکھنور ہے جس سے چورہ شاداب اور تمام بیلی بیماریاں مثلاً خارش پھرے کے کیل مہماں ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینے میں پیدا ہونے والے خطرناک جرثوموں کا خاتم کر کے سانس لینے کے عمل کو خوشنگوار بنتا ہے۔

پودینے کی خوبصورتی کو تحریک کرتی ہے جس سے بھوک لگتی ہے۔ پودینے عمل چنس سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔

پودینے میں خون کے مضر مادوں کو پیت کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے اسی وجہ سے اسے یقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کثرت سے حیاتین ای پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو چھپی طرح سے دھو کر چھاؤں میں لٹکھا لیں سوکھنے ہوئے چھوٹے بھانے کے مل کر سفوف بنا لیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس سفوف کو کھانے پر چھڑک کر کھانے سے گیس، بد، ہضمی، جلن اور معدہ کے زخم میں فائدہ ہوگا۔

پودینے کی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگر چھا سے بیزی کے طور پر پکا کر لیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینے کے ذائقہ سے کھانوں کو مہکانے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے باخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑی بیٹیوں کے مغربی ماہر بیانی کی رائے کے مطابق پودینے کی خوبصورت



The fragrance of French romance

مساچی تپس

☆ اگر زردہ پکاٹے ہوئے دم پر رکھنے سے پہلے اس میں ایک کھانے کا چھوٹی شامل کر دیں۔ اس عمل کے بعد پکنے والے چاول چک دار ہوں گے۔

☆ اگر نیبر کھر کھنے سخت ہو گئی ہو تو ایک ممل کے کپڑے کوس کے میں بھگوں میں اور نیبر کو اس میں پیش کر کر دیں، نیبر نرم ہو جائے گی۔

☆ اگر یہب کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو علیحدہ علیحدہ بھوے میں پیش اور اسے الماری میں رکھ دیں۔ بغیر نکلے ہوئے سیبوں کی دل کشی برقرار رکھنے کے لئے ان پر لیموں کا رس چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر داغ اور جھریاں نہیں پڑتیں، علاوہ ازیں کئے ہوئے سیبوں کو نکلنے پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

☆ تازہ ناریل کا پھل شم گرم پانی میں ڈال کر رس نکال کر چھان لیں۔ اس رس کو سان ٹینیں اسٹھان کرنے سے سان ڈال کر دار ہوگا۔

☆ سور کی ڈال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو سور کی ڈال کے مضر اڑات زائل ہو جاتے ہیں۔

☆ اگر چھرے پر کیل ہوں تو ایک برتن میں ابتدا ہوایاں لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو تو یہ سے ڈھانک لیں اور چھرے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے نکلنے والی بھاپ سے منہ سینکھیں 10 منٹ کے بعد چھرے کو تو لئے سے رگا کر لیں، پھر کسی اچھی کریم کی ماش کریں۔ کبی بار یہ عمل دہراتے سے چھرہ کیلوں سے پاک ہو جائے گا۔

☆ اگر سالن بنانے کے بعد شور بے قدر سے یا نیزی کے اور گھنی یا تیل نہ آ رہا ہو تو 1/2 چائے کا چھوپھوری میتھی شامل کر دیں چند ہی سینکھ کے اندر رکھی یا تیل اور پا جائے گا۔

☆ کوئی بھی چیز تلی جارہی ہو تو باور پی خانے میں ایک عجیب سی بُوچیل جاتی ہے۔ اس بُو کو زور کرنے کے لئے ایک موم تی جلا کر باور پی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ دیپکی میں پانی آبائیں، اس میں ایک چھوٹی والا پکی اور دار چینی کا ایک لکڑا ڈال دیں۔

☆ بعض اوقات تازہ جوں کھنا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھناس زیادہ ہو تو یہ محسوس ہوتی ہے ایسے میں اگر ایک چکلی پیا ہو اکالانک ملائیں تو نہ صرف کھناس ذور ہو جائے گی بلکہ ذائقہ بھی انحرافی بہترین ہو جائے گا۔



ROBAM

Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances

PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



ROBAM - PAKISTAN

Off No. 18, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore, Pakistan

لہذا خوارِ حمول پر اپنے کے

اگر بلند فشارِ خون کا منہک میں تو رات میں 2 کڑھی پتے مار پیاں پانی میں بھکو کر رکھو دیں۔ صبح آنھ کر دہ پانی پی لیں بلند فشارِ خون معمول پر آ جائے گا۔

انہیں بھی مدد کے

اگر آنگیوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں شیم گرم پانی لیں۔ اس میں بلندی ملائیں اور تھوڑی دری کے لئے انکلیاں ڈالو کر رکھیں۔ پھر ہاتھ دھو کر صاف کر لیں۔ صبح یہ مل دہ رہانے سے درد جاتا رہے گا۔

بھرپور کی خالا کے

اگر آپ کی جلد پچنی ہے تو 2 چائے کے ٹیچے پے ہوئے بارام ایک پیالی عرق گلاب میں مالیں پھر پھان کر بولیں میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں۔ صبح صاف پانی سے دھولیں۔ جلد صاف سقیری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ 1/4 پیال عرق گلاب میں ہلایاں گلیسیں ملائیں۔ اسے روکی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 دن کے لئے چھوڑ دیں۔ پھر صاف پانی سے چھرو دھولیں۔

UNMATCHABLE SPEED
UNLIMITED DOWNLOADS

1 Mbps

for
Rs. 499

per month



2 Mbps

for

Rs. 750

per month

Unlimited
Voice Calls
Rs. 250/-
per month
(PTCL-PTCL-Vfone)

10 GB
Download



Broadband
PAKISTAN

SMART
SPOT
PTCL WiFi

Economy Package

Get connected with economy, power and freedom. On 1 Mbps and 2 Mbps connections, enjoy 10 GB downloads*, free Wi-Fi modem and unlimited voice calls (PTCL-PTCL-Vfone).

www.ptcl.com.pk

[/ptcl.official](https://www.facebook.com/ptcl.official)

[/ptclofficial](https://www.instagram.com/ptclofficial/)

[/theptclcompany](https://www.youtube.com/theptclcompany)

• **ptcl**
hello to the
future

For further information call 1236 | To order call 0800 & 0800, visit www.ptcl.com.pk or SMS 'BB' to 051-1218 1218

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

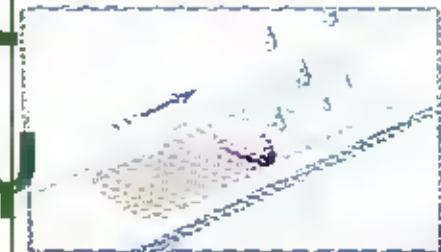
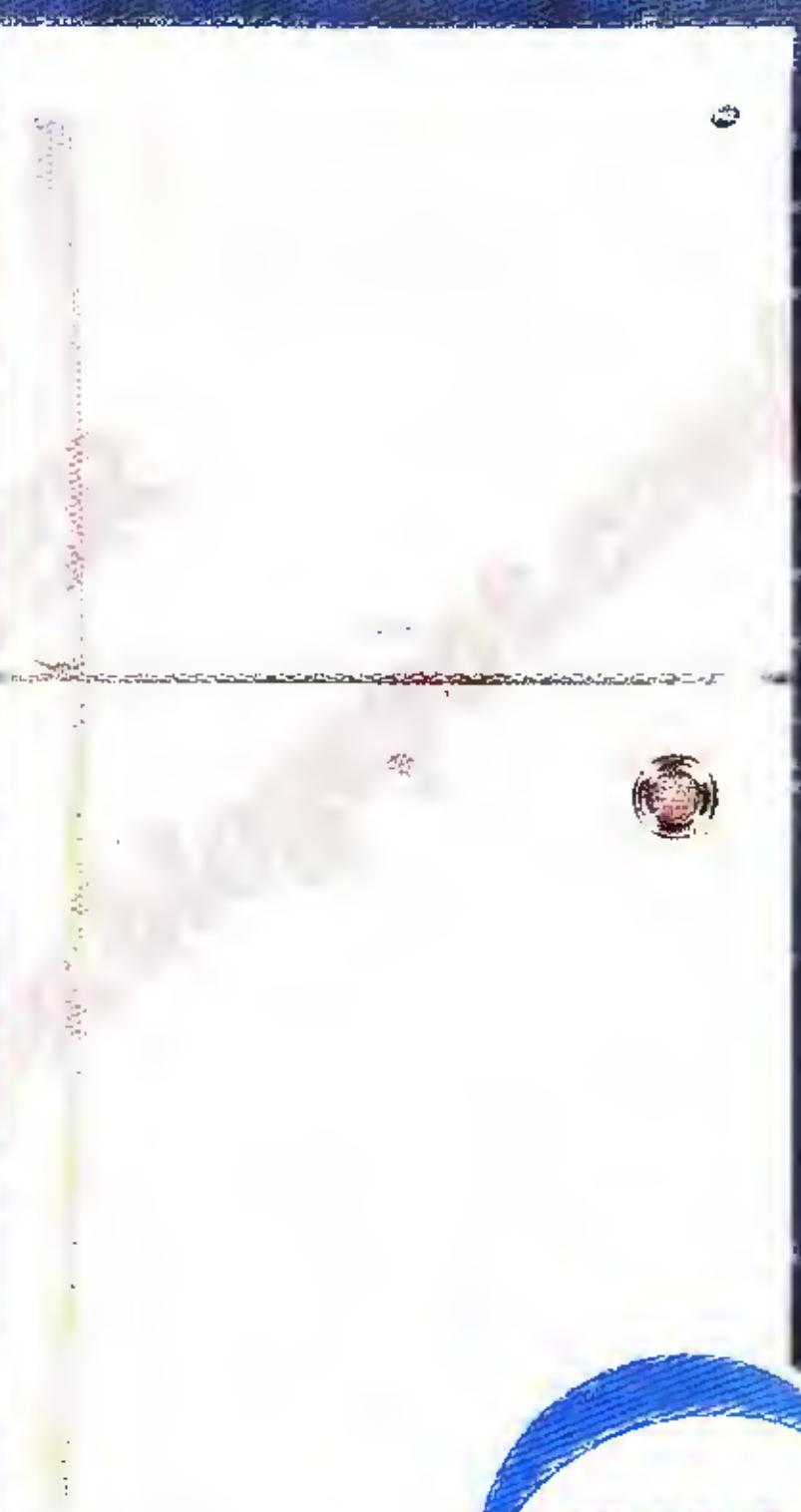
PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

PEL Built-in Stabilizer

Hot phirey bjli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se methaoz



HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C

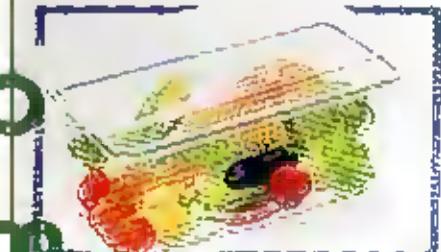


ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators.



Change your life



CRISPO-FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer.



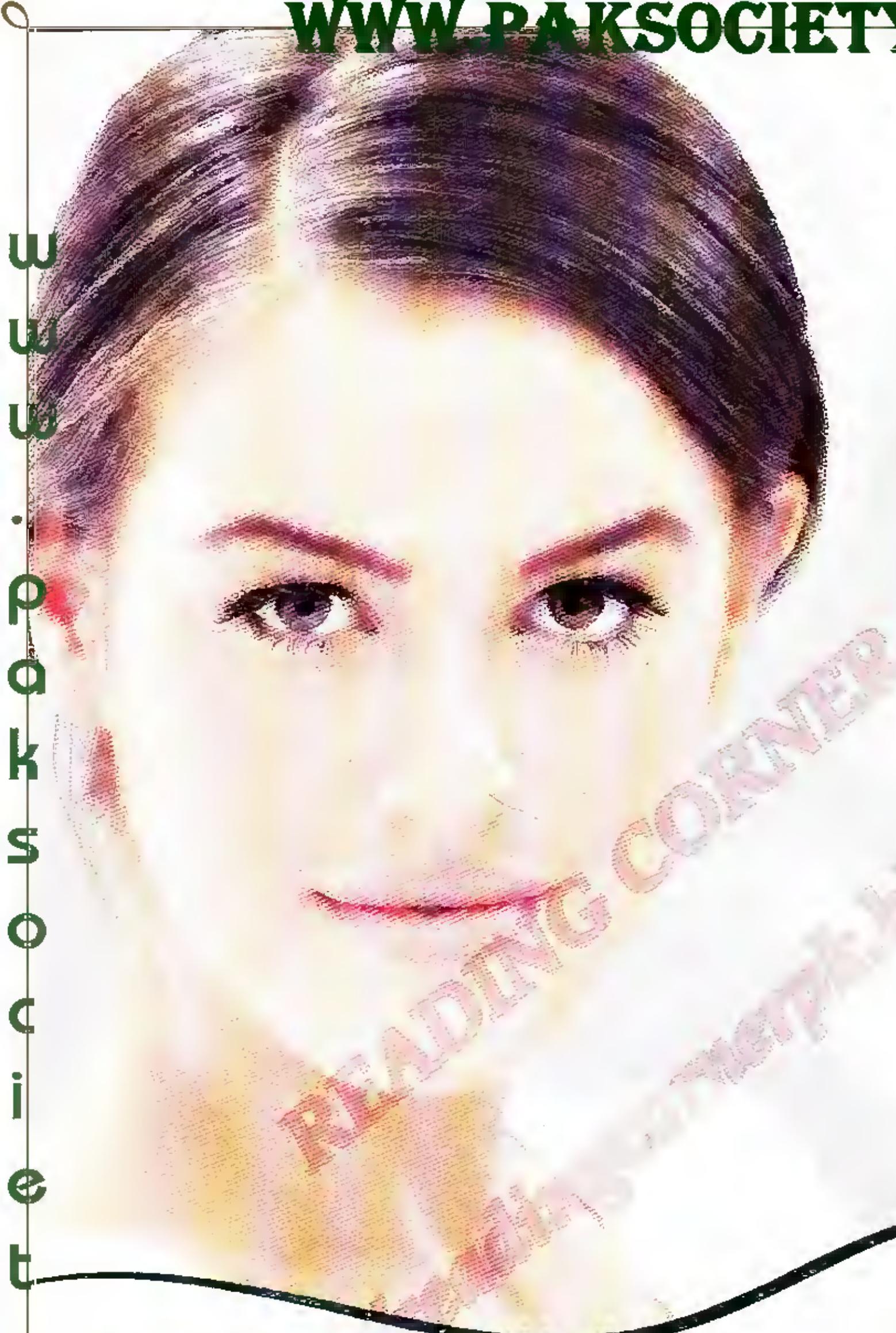
Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION

Retains cooling for optimal performance



Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

ستبلمنز اسکن بلچ کریم اور
ستبلمنز اسکن برائیٹنگ سوپ کا با قاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقش سے ہوشیار ہو گئے ہو گئے کہاں بھی اور اسیں ہونے پر ہمارے اہم سارے خوبیوں کی تحریک
اور اسکے لئے جو ہر یوں کامیابی کا طریقہ ہے اسکے لئے ٹھہرے ہوئے گا۔



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700